

フリースペースのご案内

たくさんの人とかかわることにまだまだ抵抗のある人、どこか行きたいけれど、行く場所がなくて困っている人など、たくさんの人に気軽に利用していただけたらと思っています。

フリースペースでは…

- ☆利用可能時間内であれば、自分の好きなことをして過ごすことができます。
- ☆自分が言いたくないこと、やりたくないことはいつでもパスすることができます。
- ☆好きなときに入って、好きなときに出て行くことができます。



【利用可能時間】 毎週火曜・木曜10時30分～14時30分(12時00分～13時00分は除く)

※原則、毎月5回目の火曜・木曜はお休み

【場 所】 福井県光陽分庁舎内

〒910-0026 福井県福井市光陽2丁目3-36

令和7年度 活動日

○…午後は体育館で活動します。上履きを持参してください。(午前中は通常通り)【第4火曜午後】

■…午前中のみの活動になります。【毎月第3火曜日】

○…13:00～15:00「レレレの会」(午前中は通常通り、原則第4木曜午後)。みんなでゲームをしたり、話し合いをしたりいろいろな活動に取り組みます。年3回程度、所外にて体験学習を企画しています。

令和7年度の開催予定日

4月							5月							6月							7月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
8月							9月							10月							11月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7							1						1	2
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
12月							1月							2月							3月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1						1	
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29

*変更となる場合があります。

フリースペースを利用希望の方は

ホッとサポートふくいまでご連絡ください。

その他、分からないことがあれば気軽にお尋ねくださいね♪

福井県ひきこもり地域支援センター

○ フリースペース

たくさんの人とかかわることにまだまだ抵抗がある人、どこか行きたいけれど、行く場所がなくて困っている人など、たくさんの人に気軽に利用していただけたらと思っています。

フリースペースでは…

- ・利用可能時間内であれば、自分の好きなことをして過ごすことができます。
- ・好きなときに入って、好きなときに出て行くことができます。
- ・見学だけでも OK です。

※ 原則、毎月第5火・木曜日はお休みです。

※ 表のカレンダーを参照してください

* フリースペースでは、**レレレの会 所外活動 スポーツの日 女子会** を実施しています

所外活動：不定期に実施しています。実施する時はお便り等で案内します。

スポーツの日（第4火曜日）：県の社会福祉センターの体育館を利用して、体を動かしています。

ドッジボールをしたり、卓球、バトミントンをしたりしています。

スポーツの日の準備物は、動きやすい服装、内ズック、飲み物、タオル、
場合によっては着替等をご準備ください。

※事故やケガについては自己責任となります。ケガなどには十分注意しましょう。

（7・8・9・12・1・3月はスポーツの日がありません）

女子会：女性だけの参加で、男性はいません。年齢制限もありません。

年々参加者が増えています。興味ある方はぜひ、ご参加ください。

5/13・7/8・11/11・3/10 開催予定!!

○ ホッとサポート 親の会(学習会)

毎月第3火曜日、14時～16時

ひきこもりからの回復につながる子（息子、娘）への接し方や親の心がけ等を学んでいます。

参加されると、心が軽くなったと感じてもらえると思います。

令和7年度 日程・テーマ			
4月15日	何故ひきこもる？	10月21日	お金の問題を考える
5月20日	当事者に見えている世界	11月18日	適度な距離
6月17日	安心してひきこまれる関係	12月16日	ひきこもりビリーフ
7月15日	対話ってどうしたらいい？	1月20日	外傷体験と回復
8月19日	親の先回り	2月17日	自己肯定感
9月16日	恨み、非難をどう受けとめる？	3月17日	あてになる親

ホッとサポートふくい
福井県障がい福祉・精神保健相談所

参加を希望されるときは
事前にご連絡ください。

☎0776(58)3710