

ひとりじゃないよ。ここで、ほんとひと息つきませんか？



気ままな居場所「いっぽ」

安心できる・つながれる・自分のペースで過ごせる場所

人と話すのが苦手でも大丈夫。

安心できる空間で、ゆっくり自分のペースで
過ごせる居場所です。

話したい人は話して、静かに過ごしたい人は
そのままでOK。

あなたの“今”を大切にします。

安心・自由・あたたかい
あなたのペースで
過ごせる場所

開催日

週 **1** 回
木曜日 **PM**
開催

時間

13時半～15時半

・お茶はこちらで用意します

≡ 途中入場・退席 OK!



場所

大河内保健福祉センター 2階



対象者

社会参加・外出などに不安があり
安心して出かける場の欲しい方。
「いっぽふみ出したい人たち」



参加費

無料



持ち物

特にありません
飲み物などはご自由にお持ちください

こんな方におすすめです

- ・家から出るきっかけがほしい
- ・誰かとゆるやかにつながりたい
- ・話を聞いてほしい
- ・何かしたいけど、何から始めたらいいかわからない
- ・安心できる場所がほしい



過ごし方の例



おしゃべりをする



本を読む



ゲームや
ボードゲーム



ものづくりや
お絵かき



静かに
過ごす

※内容は日によって自由です。無理に何かをする必要はありません。

お約束

- ・お互いを尊重し、安心できる場を
みんなでつくります
- ・無理に話したり、参加したりする
必要はありません
- ・プライバシーは大切にします



お問い合わせ
お申し込み

まずはお気軽にご連絡ください



32-2421 役場 健康福祉課



見学だけでも OK!
お待ちしております♪

