



令和8年 3月プログラム

地域活動支援センター ステップ
月～金 9:00～16:00
TEL (089) 925-3277

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 11:00 講座を準備しよう ★1 	5 11:00 喫茶メンバーミーティング	6 14:00 講座を準備しよう ★1 	7 講座 3月7日 10:30～11:30 『ひきこもりについて ～今後の支援の在り方や 医学的動向～』
8	9	10 13:30 親の会 	11 14:00 しゃべり場 	12 13:30 バレーサークル 	13 14:00 ふまねっと健康教室 	
15	16	17 14:00 語ろう！グループ 『知っていますか？ ～ヘルプカード～』 ★2 	18	19 13:30 バレーサークル 	20 春分の日 	21
22	23	24	25 11:00～11:40 マインドフルネスな生活 	26 14:00 ふまねっと健康教室 	27 14:00 集まれ！ 『私の大切な一曲』 	28
29	30 11:00 ウォーキング & クリーン活動 ★3 	31		コミュニティスペース 喫茶 びあ ランチメニューやスイーツなどご用意しています 毎週木曜をのぞく月曜から金曜まで 10:30～16:00 (15:30オーダーストップ)		

お知らせ

●プログラムは急遽変更もしくは中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

第33回 精神保健福祉について理解を深める講座「ひきこもりについて～今後の支援の在り方や医学的動向～」を開催します。
3/7(土) 10:30～11:30 ステップ3階講堂にて開催します。講師は北海道大学 加藤隆弘先生。参加費無料、申し込みが必要です。

- ★1 3/4(水)、3/6(金)『講座を準備しよう』会場内に設置するステップ紹介コーナーを作ったり、資料や会場の準備をしましょう。
- ★2 3/17(火)『語ろう！グループ』ヘルプカードは自分の困りごとを周囲に伝えるカードです。自分について伝える方法を考えてみましょう。
- ★3 3/30(月)『ウォーキング&クリーン活動』ゴミを拾いながらウォーキングをします。どこまで歩くかはお楽しみです。悪天候の場合は中止します。

