



ひきこもりフリースペース 『ねすと♪たまゆら』のおしらせ



家から一步踏み出して、誰かと一緒に時間を過ごしてみませんか？



『ねすと♪たまゆら』は、参加されている方と一緒に考えた
フリースペースの名前です。



「ねすと」には、いこいの場、「たまゆら」には、ほんのしばらくという意味があります。
“すこしの間、安らいで過ごせる場所になってほしい”という思いで名づけました。



ぜひ一度、参加されてみませんか？
見学のみも可能です。ご連絡お待ちしております。



開催日

毎月、第2、第4火曜日に開催します。詳細は、裏面開催日程をご参照ください。
午後2時から午後4時まで(この間なら、いつ来られても、いつ帰られても自由です)

ねすと♪たまゆらに
お茶を飲みに来てね

無理せずにあなたのペースを
大事にしてね♪

無理して話さなくても
大丈夫！

ご利用案内

- 【対象者】福岡県にお住まいのひきこもり状態にあるご本人
- 【場所】福岡県精神保健福祉センター
〒816-0804 福岡県春日市原町3丁目1-7 南側2階
- 【費用】無料
- 【参加申込み】参加ご希望の方には、事前に個別でお話をうかがいます。
まずは下記の専用電話にご連絡ください。
- 【申込先】福岡県ひきこもり地域支援センター（福岡県精神保健福祉センター内）
Tel 092-582-7530



令和7年度 フリースペース開催日程

R7年	4月	8	9月	9	R8年	1月	13			
		22		24※			27			
	5月	13	10月	14		2月	10			
		27		28			24			
	6月	10	11月	11		3月	10			
		24		25			24			
	7月	8	12月	9						
		22		23						
	8月	12								
		26								

※ 9月23日は祝日のため、9月24日へ変更しています。



令和7年度 ねすと♪たまゆら ～4月と5月の予定～

	活動内容（第2・4火曜 14時～16時）	準備するもの
4月8日（火）	自己紹介・活動の話し合い ☆4月は年度はじまり。改めて自己紹介をします♪ ☆やってみたい活動を話し合います。 聞いているだけの参加も大丈夫です(^_^)	
22日（火）	春日公園へ春を感じに行こう ☆フリースペースに集合し、春日公園へ散歩に行きます。 ☆雨天の場合は室内でカードゲームなどをやります。	
5月13日（火）	卓球大会、身も心もリフレッシュ!! ☆動きやすい服装で、来てください。 初心者でも大丈夫。軽く運動してみませんか。	
27日（火）	調理実習 ☆何を作るかは、皆の希望を聞いて、決めます。 ☆材料は、こちらで準備しますので、手ぶらで来てください。	

*プログラムの内容は、変更になる可能性があります。詳細はスタッフまでお尋ねください。

☆『休憩スペース』を作りました。自分の体調に合わせて、休憩してください。

☆初めての参加希望の方は、事前に面接をさせていただきます。まずセンターにお問い合わせください。

☆プログラム内容により、マスクの着用にご協力をいただくことがあります。

発行：福岡県ひきこもり地域支援センター ねすと♪たまゆら（精神保健福祉センター内）

☎092-582-7530

（受付時間：平日 9:00～17:00 ※祝日を除く）

