

ひきこもりご本人とご家族のための居場所

邑楽町

RAKU

～楽～
サロン



- ・対人関係の難しさや生きづらさを感じている人
- ・ひきこもりの状態から一歩踏み出したい人
- ・ひきこもり状態にある人のご家族

気になっていること、話したいことを、当事者同士で話したり、スタッフと個別に話したり、その場にいるだけでもかまいません。
毎月、下記のような活動内容がありますが、参加しなくても大丈夫です。
自宅以外の場所で過ごすことから始めてみませんか。

令和7年度 活動内容

月 日	内容	備考
4月15日	はじめましての会	フリートークや、アイスブレイク
5月27日	ボードゲーム	机の上でできるゲーム
6月17日	てくてくアプリの説明 体を動かそう	椅子に座ってできる 簡単な運動
7月15日	e-スポーツ体験	ゲーム上でのスポーツ体験
8月5日	ひきこもり講演会	こころの健康センター 職員による講演
9月16日	絵手紙制作	自分だけの絵手紙を作る
10月21日	秋をみつけようウォーク	保健センター周辺散策
11月18日	働くの講演会 ～障害者就業・生活支援センターを知ろう～	わーくさぽーと職員 による講演
12月2日	クリスマス会	レクリエーションなど
1月20日	お正月明けだよ 体を動かそう	椅子に座ってできる 簡単な運動
2月17日	ボードゲーム	机の上でできるゲーム
3月17日	茶話会	1年間を振り返って

● 全日程、火曜日 ●

13:30～15:00

場所: 邑楽町保健センター

予約不要、直接会場へ
(出入りは自由です)

【RAKUサロンの流れ】

13:30～14:00

フリートーク

14:00～15:00

活動

問合せ先:
邑楽町役場福祉介護課
Tel0276-47-5024

邑楽町保健センター
Tel0276-88-5533