

10月フリースペース 週末のご案内

～ここに不安のある方とそのご家族が自由に集える居場所です～



ご自分のペースで好きなことをして、ゆっくり時間を過ごしていただけます。
 (こちらでも折り紙や塗り絵、トランプなどをご用意しております。)
 時間内の出入りは自由ですのでお気軽にご利用ください♪
 初めての方は事前に申込みが必要ですので下記までお問い合わせください。
 見学もしていただけます♪

月	火	水	木	金	土	日
	1 OPEN 10:00～12:00 参加費100円	2	3	4 OPEN 10:00～12:00 参加費100円	5	6
7	8	9 ミニミニ スポーツDAY 2F 娛樂室 10:00～12:00 参加費100円	10 OPEN 10:00～12:00 参加費100円	11	12	13
14 体育の日	15	16	17	18 OPEN 10:00～12:00 参加費100円	19	20
21	22 即位礼正殿の儀	23	24 OPEN 10:00～12:00 参加費100円	25	26	27 わいわい クッキング 参加費200円
28	29 ミニミニ スポーツDAY 2F 娛樂室 10:00～12:00 参加費100円	30	31			

詳細は裏面をご覧ください♪
 事前申し込みが必要です。
※申込締切：10/23(水)

開所場所⇒伊勢市福祉健康センター1階社会適応訓練室

※9日(水)と29日(火)は軽く体を動かします！動きやすい服装と飲み物をご用意ください。

場所は伊勢市福祉健康センター2階娛樂室を予定しております。

お問合せ・
申込み先

伊勢市生活サポートセンターあゆみ(伊勢市社会福祉協議会)
 伊勢市八日市場町 13-1
 TEL:63-5224 FAX:27-2415
 E-mail: ise-cswsp@mie.email.ne.jp



ハハースペーイ こだま

～こころに不安のある方とそのご家族が自由に集える居場所です～



10月27日(日) 13:00～15:00

「わいわいクッキング」

～さつまいもモンブラン～

伊勢市福祉健康センター1階 調理実習室

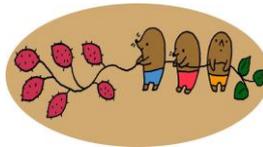
※13:00に社会適応訓練室にお集まりください。

対象者 伊勢市内在住または在勤で心に不安を抱えた方とその家族。

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル

参加費 200円

人数 10人位



おしゃべりしながら秋の味覚を
堪能しませんか♪

きりとり

★10/27「わいわいクッキング」申込書

申込日 月 日

※締切は10月23日(水)です。

名前	(本人 ・ 家族 / 歳)
TEL	