



趣味活動&体験交流

コンパッション

2026 年度活動案内



～時間を忘れて夢中になれること、ころがなごむ時間を見つけてみませんか～

こころのいばしょ (聴いてほしいこと、話してみませんか)

対象：中学生以上の青壮年、ご家族

日時：月1回(火) ①午後1:30～2:30 予約制1名

②午後3:00～4:00 予約制1名

担当：傾聴カウンセラー(スタッフ)

「こころば」(談話室)

少人数で、話し・聴くこころのかたり場と、身近なコミュニケーションやこころのメンテナンスの工夫等を考えるこころの場です。

日程：年代別 各月1回 2:00～4:00

担当：スタッフ

若者の「こころば」： 概ね18歳以上～40代の方、ご家族

壮年の「こころば」： 概ね40代～64歳の方、ご家族

パソコン同好会

word、Excel、PowerPoint、Canva、zoom等々、身近なパソコンの基本操作を体験したり、チラシ作りなどを行います。

日時：毎月1回(火) 午後2:00～4:00

担当：地域支援者様

持ち物：ノートパソコン(充電を済ませてご持参ください)

申込：オンライン参加ご希望の方は、3日前迄に下記まで。

スマイルアート (臨床美術体験)

内容：五感を使って描く「臨床美術」は、経験を問わず参加できるアートです。どなたでも、アートに親しみこころやすらぐ時間です。

日程：1:50集合、2:00～4:00アート体験

担当：臨床美術士

対象：中学生以上～青壮年(ご家族)

定員：10名

申し込み：各回1か月前頃に詳細をご案内します。

フォームで確認後、事前にお申し込みください。

運動でココロとカラダを動かそう

筋トレを行うと、ココロとカラダに効くホルモンが分泌されます。簡単な効果的な「筋トレ」の方法を知り日々の生活に取り入れて、ココロとカラダを動かしてみませんか。各自体調に合わせて参加できます。

講師：理学療法士

日程：月1回程(土) 運動体験 午後2:00～3:30

参加者交流タイム 3:40～4:30

対象：中学生～青壮年、ご家族

① 「ひとりで自宅のできる 器具のいらない 簡単！筋トレ体験講座」

会場：K'BIX まえばし福祉会館 2階 いきいき談話室

持ち物：体の下に敷くヨガマット、またはバスタオル

※①②共通 ●水分補給用飲料 ●汗拭きタオル ●動きやすい服装

② 「運動とポッチャの会」

前半：「簡単！筋トレ」、後半：ポッチャ体験

会場：カレンダー参照

持ち物：運動靴(泥汚れを除き靴底を拭いた靴、または屋内運動靴)

※①②共通

料理体験&試食会～作って食べよう～

日頃、料理を作る人も作らない人も、「混ぜる」等できそうなことから参加して、手作りのランチタイムを過ごします。

定員：12名

申込：詳細は、各回1か月前頃にフォームでご案内します。

ボランティア募集中

① 準備作業：随時、資料印刷 資料綴じ、チラシ作成等

② 花壇作業：※主な活動日/「こころば」の開始前又は終了後

※活動日以外/花壇整備・水やり等

③ 市内公園花壇等ボランティアに参加(月1回程 公園指定日)

コンパッションは、青壮年のみなさまのココロとカラダの元気を応援しています

【お問い合わせ お申し込み】 ◆フォーム(各1か月前にご案内します) ◆✉ katudo.compassion@gmail.com

◆☎ 090-7884-7275(月～土:9:00～18:00)(①氏名 ②年齢 ③希望日・内容をおしらせください)