

令和4年 4月号 メルクマールせたがや 居場所スケジュール



月	火	水	木	金	土
1 2	3 4	5 6	7 8	9 10	11 12
13 14	15 16	17 18	19 20	21 22	23 24
25 26	27 28	29 30	31		

1日～6日までメルクマール移転のため居場所お休み

11日 趣味の時間「自己紹介クイズ」

12日 オープン ライフスキル講座「みんなで守ろうお口の健康」

13日 First Step① フリー

14日 メルクサポステ合同「雑談、最初の一言を攻略！」

15日 Morning Group フリー

16日 居場所お休み

18日 フリー

19日 Morning Group フリー

20日 参加費あり 創作プログラム「プラバンの会」

21日 オープン ファーストクラフト

22日 オープン Teen's Time

23日 オープン メルサポ (13:00～16:00) 時間変更しました

25日 フリー

26日 Morning Group フリー

27日 フリー

28日 オープン おさんぼくらぶ「太子堂散策」

29日 昭和の日のためお休み

30日 フリー

□居場所開室時間は
午前10:30～12:30（上）
午後14:00～16:00（下）
になります。
※一部開室時間が異なります。
居場所スケジュール表で
確認ください。

□居場所活動はグループ登録
制です。
4つのグループがあります。

- Morning
- Day
- FirstStep①
- FirstStep②

□居場所活動は、みなで一緒
に同じ活動をするプログラ
ムの時間と、雑談・ボードゲ
ーム・まったり…と自由に過
せるフリーの時間があります。

□居場所に登録前にお試
しで参加できるオープンプ
ログラムがあります。

■ オープン のマークが目印

□ • TeensTimeは10代の方
向けのお時間です。メルク
マールに登録されていれば予
約なしでご利用できます。

〔世田谷若者総合支援センター メルクマールせたがや 連絡先〕
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂4-3-1 STKハイツ5階
TEL：03-3414-7867 ※日曜日、祝日は閉室
居場所開室時間：午前：10:30～12:30 午後：14:00～16:00 ※一部の活動を除く

※新型コロナウイルス感染予防のため、急遽プログラムが変更になることがあります。最新の情報はブログでご確認ください。

メルクマールせたがやニュースレター4月号

メルクマールせたがやとは…？ ひきこもり等で悩んでいる若者やそのご家族の方に対する支援を行う機関です。

①個別相談 ②居場所活動 ③家族会 を支援の3本柱としています。

◆居場所活動報告◆



2月24日(木)

「祐天寺駅に行こう」

メルクマールから徒歩20分程の祐天寺駅まで、皆で歩きました。通りすがりに猫が寝転んでいたり、近くのコーヒーショップでコーヒーを買ったりするのを楽しみながら、みんなでのんびり過ごすことができました。境内には梅の花も咲いていて、春の訪れを感じられました◎



3月2日(水)

「下北線路街」

小田急線の線路が地下になり、かつて線路があった場所に、お店や広場などができていました！ちょっとおしゃべりな本屋さんや古着屋さんなど、ふだんなかなか訪れない場所を、みんなでゆっくり見て回ることが出来ました。「また来たい」との感想も多かったので、ぜひ再来したいですね♪



3月中

「グループミーティング」

3月は半年に一度のグループミーティングでした。所属グループでの振り返りと次の半年の目標を立てる機会です。個人で振り返ったあと、皆でシェアリングができました。今までの半年の変化を感じたり、次の半年をどう過ごそうかイメージする良い機会になっていたと感じました◎

◆4月のオープンプログラム◆

○第2土曜プログラム (4月9日(土) 14時~16時)

今月は、「ゲームのお時間」。アナログのボードゲームを楽しむ時間です。興味があってもできかけがなくなかなか出来なかったゲームにチャレンジするもよし、居場所はじめてで雰囲気を知りたいけど、ボードゲームだったら参加できるかも、でもよし。ご参加お待ちしております。

○ライフスキル講座 (4月12日(火) 14時~16時) ※曜日が変更になりました。

今月のテーマは「**お口の健康**」。歯は一生ものですが、毎日ケアしていても、なかなか虫歯を防ぎきれなかったりもして、難しいですね。今回は、虫歯や歯周病の基礎知識やケアのコツなどについて、みんなで学べたらと思っています！

○おさんぽくらぶ (4月28日(木) 14時~16時)

今月のおさんぽくらぶは、「**菅刈公園**」。メルクから出発して、お散歩しながら菅刈公園を目指します。かつての有名な日本庭園を復元して作られた公園らしいです。片道20分ほどのルートで、秋のお散歩にぴったりの場所ですよ！

○メルサポ (4月23日(土) 13時~16時) ※時間が変更になりました。

世田谷区在住の中高生世代から39歳までの方であれば、メルクの登録をしていなくても誰でも使える居場所です☆*.色々な人と話してみたい、交流してみたいという方はぜひご参加ください♪ ※初めて参加される方は、事前にご連絡ください。ご案内いたします。



マスク着用、検温、手指消毒のご協力を
お願いします。

世田谷若者総合支援センター メルクマールせたがや 連絡先

〒154-0004 東京都世田谷区太子堂4-3-1 STKハイツ5階

TEL: 03-3414-7867(なやむな)

ホームページ: <https://3cha.tokyo> (右QRコード)

開所日 : 月曜日~土曜日 10時~18時 ※祝日は閉室

