

令和4年 5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
2 フリー First Step② フリー	3 憲法記念日 のためお休み	4 みどりの日 のためお休み	5 こどもの日 のためお休み	6 Day Group フリー Morning Group フリー	7 4月から時間 変更しました メルサポ (13:00~16:00) オープン Teen's Time
9 趣味の時間 一筆お絵描きゲーム ~エセ芸術家を探せ~	10 オープン New! オープンプラット	11 フリー First Step① フリー	12 メルクサポステ合同 「断り上手になろう」	13	14 オープン 第2土曜プログラム 「メルクピンポン」
16 フリー First Step② フリー	17 Morning Group フリー Day Group フリー	18 事前予約制 現地集合/現地解散 水曜ぶち散歩 代々木上原散策	19 オープン ファーストクラブ	20 Day Group フリー Morning Group フリー	21 居場所 お休み LHA PHE!
23 フリー First Step合同 フリー	24 Morning Group フリー	25 フリー First Step① フリー	26 オープン メルク集合 現地解散 おさんぼくらぶ 駒沢オリンピック 公園	27 Day Group フリー オープン Teen's Time	28 4月から時間 変更しました メルサポ (13:00~16:00)
30 フリー	31 Morning Group フリー Day Group 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...と自由に過ごせるフリー
の時間があります。

□居場所に登録前にお試して参
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下さい。



5月

メルクメールせたがやニュースレター

メルクメールせたがやとは…？ ひきこもり等で悩んでいる方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 ～こんなことをしています～ ◆

3月3日(木)

エクササイズタイム「胃腸に効くマッサージ&ストレッチ」



季節の変わり目で気温差も激しいこの時期、胃腸に効くストレッチや腸マッサージ、手や足のツボなどを紹介し、みんなで行いました。のんびりツボ押しをしながら過ごす時間は、なんだか癒されました…♪

3月24日(木)

おさんぽくらぶ「お花見@中目黒」

桜が咲いていることを願って、中目黒までお花見に行ってきました。当日は少し早かったようで、一分咲き～3分咲きくらいでしたが、咲いている場所をみんなで探すのも楽しかったです。後半は本屋さんや雑貨屋さんをめぐって、現地で解散しました。



3月25日(金)

Teen's time「卒業記念写真立て制作」



3月ということで、Teen's timeを卒業する方向けに写真立て制作を行いました。当日は卒業する人に限らず、スタッフも含めそれぞれオリジナルの写真立てを作り、記念写真も撮ることが出来ました♪

◆ 5月のオープンプログラム◆～ピックアップしてご紹介～

○オープンクラフト (5月10日(火) 14時00分～16時00分)

今年度から隔月で行う新しいプログラムです。以前創作プログラムなどで行ったレジンやハーバリウムの他、折り紙をしたり、絵を描いたり、ペーパークラフトをしたり。ある程度自由に創作活動を楽しめる場です！ぜひふるってご参加ください。

○第2土曜プログラム (5月14日(土) 14時00分～16時00分)

5月は「メルクピンポン」。新しい居場所で初めての実施になります。少しずつ暖かくなっていくこの時期、みんなで運動を楽しみましょう！！

○おさんぽくらぶ (5月26日(木) 14時00分～16時00分)

今月のおさんぽくらぶは「駒沢オリンピック公園」。公園で過ごすにはもってこいの季節！のんびりベンチで過ごすもよし、鬼ごっこやバドミントンを楽しむもよし。けがに気をつけつつ、皆で公園を満喫しましょう♪

○メルサポ (5月7日(土)、5月28日(土) 13時～16時) ※時間が4月より変更

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。



コロナ感染予防対策の為、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 メルクメールせたがや 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

