



# 令和4年 6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 事前予約制 参加費あり 水曜季節のプログラム 「スライム作りの会」	2 オープン エクササイズタイム 「肩こり解消ストレッチ」 (14:00~15:30)	3 Day Group フリー Morning Group フリー	4 オープン メルサポ (13:00~16:00)
6 フリー First Step② フリー	7 Morning Group フリー Day Group フリー	8 フリー First Step① フリー	9 メルクサポステ合同 「ジョハリの窓」	10 Day Group フリー	11 オープン Teens' Time 第2土曜プログラム 「インドアを極める会 ~アニメ鑑賞会~」
13 趣味の時間 「梅雨のイントロクイズ」	14 オープン ライフスキル講座 「みんなで学ぼう！ お金のこと」	15 事前予約制 参加費あり 現地集合/現地解散 水曜ぶち散歩 「新宿御苑散策」	16 オープン 事前予約制 ファーストクラブ	17 Day Group フリー Morning Group フリー	18 居場所 おやすみ
20 フリー First Step② フリー	21 Morning Group フリー Day Group フリー	22 フリー First Step① フリー	23 オープン メルク集合 現地解散 おさんぼくらぶ 「豪徳寺」	24 Day Group フリー Teen's Time	25 オープン メルサポ (13:00-16:00)
27 フリー	28 Morning Group フリー	29 フリー メルクにて 集合・解散 First step合同 さんちゃ散策	30 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
- First Step①
- First Step②

□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  
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

□・Teens Time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。



# メルクマールせたがやニュースレター6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 ◆

4月12日(火)

### ライフスキル講座 「みんなで守ろう お口の健康」

ライフスキル講座では、虫歯予防や毎日のケアのコツ等について、クイズ形式で行いました。歯を健康に保つコツや、虫歯になりやすい食べ物について学ぶことができました。



### 4月20日(水) 創作プログラム「プラバンの会」

プラバンで、オリジナルのキーホルダーやアクセサリを作りました!キャラクターものや動物など、それぞれ思い思いのものを作りました。工作が苦手な方も簡単にできて、楽しい時間になりました♪



4月28日(木)

### おさんぽくらぶ「太子堂散策」

メルクマールのご近所の太子堂に行きました。パン屋さんや雑貨屋さん、ネコがいる本屋さんなどなど、今まで知らなかったお店や気になっていたお店など、それぞれがメルクマールのご近所を楽しめたかなと思います。



## ◆6月のオープンプログラム◆

### ○エクササイズタイム (6月2日(木) 14時00分~15時30分)

今月は「肩こり解消ストレッチ」。季節の変わり目で体調を崩しやすい方も多いと思われるので、肩こりに効くマッサージやストレッチをご紹介します!

### ○第2土曜プログラム(6月11日(土) 14時00分~16時00分)

今年度から3か月に1回程度、「インドアを極める会」をやることになりました。初回である今回は、インドアといえば…?という感じで、アニメ鑑賞を行います。事前にアンケートをとって、皆さんが見たいものの中から上映する予定なので、お楽しみに♪

### ○ライフスキル講座 (6月14日(火) 14時00~16時00分)

今月のテーマは「お金の使い方」。「お金」は身近なものですが、わからないことも多いと思います。まずはお金について「使う」「貯める」「備える」「借りる」等のことから学んでいきましょう!お金のことがわかると、お金の使い方が上手くなるかも。

### ○メルサポ (6月4日(土)、6月25日(土) 13時~16時) ※時間が4月より変更)

世田谷区在住の中高校生世代から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☆\*. 色々な人と話したり、交流してみたいという方はぜひ♪ ※初めて参加される方は、事前にご連絡ください。詳細をご案内致します。

📌 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 メルクマールせたがや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

