

令和4年 7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
				Day Group フリー	
4	フリー	Morning Group フリー	・予約制 ・参加費あり 水曜 季節のプログラム 「消しゴムハンコで 暑中見舞い作り」	オープン エクササイズタイム 「おやすみ前の ストレッチ」 (14:00~15:30)	Day Group フリー
5	First Step② フリー	Day Group フリー			Teen's Time
6					オープン オープンプログラム 「ゲームのお時間」
11		Morning Group フリー	フリー	Day Group フリー	居場所 お休み
12	オープン	オープンクラフト	First Step① フリー	メルクサボステ合同 「お願い上手になろう」	
13					
14					
15					
18	海の日のため お休み	Morning Group フリー	・予約制 ・現地集合 現地解散 水曜ぶち散歩 「渋谷の魅力 再発見」	Day Group フリー	
19		Day Group フリー		オープン 予約制 ファーストクラフト	オープン メルサボ (13:00~16:00)
20					
21					
22					
23					
25	フリー	Morning Group フリー	フリー	Day Group フリー	
26	First Step② フリー			オープン おさんぽくらぶ 「おさんぽ会議」	フリー
27					
28					
29					
30					

[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

※新型コロナウィ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。

□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

□Teen's 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。

7月

メルクマールせたがやニュースレター

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 ~こんなことをしています~ ◆

5月14日(土)

第2土曜プログラム「メルクピンポン」

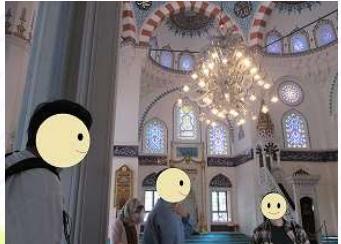


普段なかなかできない卓球を行いました。2人1組のラリーを中心に楽しみました！卓球が得意な人もそうでない人もそれぞれ和やかにプレイされていました。試合に参加されない時も雑談をされて、ゆったり過ごされました。

5月18日(水)

水曜ぶち散歩「代々木上原散策」

東京ジャーミイや代々木公園付近を散策しました。イスラム教の寺院、東京ジャーミイの壁には、トルコ文化らしい幾何学模様がデザインされており、息をのむ美しさでした！！代々木深町小公園にある、カギをかけると透明になるトイレに大興奮でした。



5月26日(木)

おさんぽくらぶ「駒沢オリンピック公園」



駒沢オリンピック公園とオリンピックメモリアルギャラリーを訪問。オリンピックの展示で貴重な資料を見て過ごしました。公園では、凧揚げをしました！

◆ 7月のオープンプログラム◆～ピックアップしてご紹介～

○エクササイズタイム (7月7日 (木) 14時00分～15時30分)

7月は「おやすみ前のストレッチ」。暑くなってくるこの時期、夏バテしないように、おやすみ前に行うと良いストレッチをご紹介します！みんなでのんびり運動しましょう。

○オープンクラフト (7月12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！

○おさんぽくらぶ (7月28日 (木) 14時00分～16時00分)

今月のおさんぽくらぶは「おさんぽ会議」です。これまでに訪れたスポットを振り返り、これから行ってみたい場所について話し合います。おさんぽくらぶに出るのがはじめてという方も、ぜひお気軽にご参加ください♪

○メルサポ特別枠「プログラミング体験」 (7月2日(土) 13時00分～15時00分) ※15時00分～16時00分は通常のメルサポを実施予定

プログラミング体験として、協力企業さまの提供により、「宇宙ロボット」を動かす体験ができるそうです！詳細は別途チラシをご確認ください。※予約制です



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

