

# 令和4年 8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 フリー First Step② フリー	2 Morning Group フリー Day Group フリー	3 フリー	4 オープン 事前予約制 エクササイズ タイム 「小顔ストレッチ」	5 Day Group フリー Morning Group フリー	6 メルサポ (13:00~16:00)
8 趣味の時間 「おすすめフード 紹介」	9 オープン Morning Group フリー ライフスキル 「みんなで学ぼう! 家とお金のこと」	10 フリー First Step① フリー	11 山の日のため お休み	12 お盆のため居場所お休み	13
15	16 Morning Group フリー Day Group フリー	17 事前予約制 現地集合 現地解散 水曜ぶち散歩 「お買い物企画@ 吉祥寺」	18 オープン おさんぼくらぶ 「飾りつけグッズを 入手せよ!@三茶」	19 Day Group フリー Morning Group フリー	20 居場所 お休み
22 フリー	23 Morning Group フリー	24 事前予約制 水曜季節の プログラム 「飾りを作ろう!」 First Step① フリー	25 オープン 事前予約制 ファースト クラフト	26 オープン Teen's Time	27 メルサポ (13:00~16:00)
29 フリー First 合同 フリー	30 Morning Group フリー Day Group フリー	31 居場所 お休み	緑色の枠は、半分いばでこ(居場所デコレーショ ン企画)に関することを行います。 詳細は、裏面や別途チラシもご覧ください。		

□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
- 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。

※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。最新の情報はプ  
ログでご確認下さい。

[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

8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~ ◆

6月1日(水)

### 水曜季節のプログラム「スライム作りの会」



家ではめったに作らないスライムづくりをしました。サクサクスライムやトロトロスライムを作りました！作るのが苦手な人でも簡単にできました！みんなそれぞれ、触りごちのよいスライムが作れて大満足の様子でした！！

6月11日(土)

### 第2土曜プログラム「インドアを極める会～アニメ鑑賞会～」

懐かしのアニメや1話完結のものなどリクエストが多かった作品を見ました。壁への映像の投影がきれいで、映画館さながら♪参加人数がとて多かったので、また近いうちに開催できたらいいですね！



6月29日(水)

### First step合同「さんちゃ散策」



First step①と②のみなさんで三軒茶屋をお散歩しました。キャロットタワーの展望台やアップルパイ屋さんなど、近くても、意外と普段行ったことがない場所に、行くことができました。

## ◆8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 (8月4日(木) 14時00分～15時30分) ※事前予約制

今月のテーマは「小顔ストレッチ」。暑さで睡眠や食事が乱れがちな夏…。顔もむくみやくすみが生じがちです。居場所の中で少し涼みながら、みんなで小顔をめざして、ストレッチやマッサージを行いませんか？

### ○ライフスキル (8月9日(火) 14時00分～16時00分)

今月のテーマは「みんなで学ぼう！家とお金のこと」です。家とお金についての豆知識や、実際にかかるお金のシミュレーション、利用できるサービスなどについて、クイズを通してわかりやすく学べたらと思っています♪

### ○メルサポ (8月6日(土)、8月27日(土) 13時00分～16時00分)

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。

## ◆いばでこ◆～居場所デコレーション企画～

7月から8月にかけて、居場所デコレーション企画を行っています。8月は、8/1～8/10が出たアイデアをまとめる期間、8/17,18が買い出し、8/19～8/30が実際に居場所を飾り付ける期間となっています。いばでこのため、いつもとスケジュールが違う点、ご了承ください。皆さんと一緒に、居場所をより心地よくできたらと思います♪

### 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



! 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