

令和4年 10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 オープン メルサポ (13:00~16:00)
3 フリー First Step② フリー	4 Morning Group フリー 用賀駅集合・現地解散 メルサポ特別枠 プログラミング体験	5 参加費50円 事前 予約制 水曜季節のプログラム 「樹脂粘土でアート」	6 オープン 4階集合 バスタオル持参 エクササイズタイム 「姿勢改善ストレッチ」 (14:00~15:30)	7 Day Group フリー Morning Group フリー	8 オープン Teen's Time 第2土曜プログラム 「インドアを極める会 ~モルック編~」
10 スポーツの日	11 Morning Group フリー オープン ライフスキル講座 「みんなで学ぼう！ 睡眠のこと」	12 フリー First Step① フリー	13 メルクサポステ合同 「怒りとの上手な 付き合い方」	14 Day Group フリー オープン 30代の方 限定 30's Time	15 居場所 お休みです
17 フリー First Step② フリー	18 Morning Group フリー Day Group フリー	19 参加費1200円 芝公園駅集合 現地解散 事前 予約制 水曜ぶちさんぽ 「東京タワーへ登ろう」	20 オープン 事前 予約制 ファーストクラブ	21 Day Group フリー Morning Group フリー	22 オープン メルサポ (13:00~16:00)
24 趣味の時間 「秋のトランプ大会」	25 Morning Group フリー	26 フリー First Step① フリー	27 オープン メルク集合 メルク解散 おさんぼくらぶ 「世田谷公園」	28 Day Group フリー オープン Teen's Time	29 フリー
31 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・・・と自由に過ごせるコ
ー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
はブログでご確認下さい。

10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～

8月 18日 (木)

おさんぽくらぶ「飾りつけグッズを入手せよ！@三茶」



居場所の装飾グッズの買い出しに行きました。帰りにキャロットタワーへ立ち寄り、富士山を眺めながら過ごしました。地図をみながらの場所当て、楽しかったですね！

8月 24日 (水)

水曜季節のプログラム「飾りを作ろう！」

みんなで考えて購入してきたグッズを使って、居場所の飾りつけを行いました！まだまだ飾りたいところもありますが、素敵な空間が出来て嬉しかったですね！



9月 1日 (木)

エクササイズタイム「むくみ対策ストレッチ」



今回は夏の冷えや疲れによって現れやすい、むくみ対策のストレッチを行いました。ストレッチの前に行ったマッサージでは、足の柔らかさが変わった！と感動の声も上がりました。

◆10月のオープンプログラム◆～ピックアップしてご紹介～

○第2土曜プログラム「インドアを極める会」 10月8日(土)14時～16時

今回の内容は「モルック」。それって何…？という方も多いはず。モルックはフィンランドの伝統的なゲームを元に作られたスポーツで、木の棒を転がしてピンを倒す、ボーリングのようなスポーツです。ほとんど皆初めてかと思うので、お気軽にご参加ください♪

○ライフスキル講座「みんなで学ぼう！睡眠のこと」 10月11日(火)14時～16時

今回のテーマは、「睡眠」。ライフスキルの中でも何度か取り上げてはいますが、やはり悩みが多いテーマなのではないでしょうか。今回もクイズ形式で、わかりやすく皆で学べればと思っていますので、興味がある方はぜひご参加を！

○おさんぽくらぶ「世田谷公園」 10月27日(木) 14時～16時

今回は、世田谷公園に行きます。以前のメルクマールの場所のすぐ近くなので、懐かしい方もいらっしゃるのではないのでしょうか。暑さも和らぎ、過ごしやすいかと思えますので、のんびり公園を散策できればと思います。

○メルサポ 10月1日(土)、10月22日(土) 13時～16時

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、手指消毒に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

