

# 令和4年 9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 事前予約制 エクササイズタイム 「むくみ対策ストレッチ」 (14:00~15:30)	2 Day Group フリー Morning Group フリー	3 オープン メルサポ (13:00~16:00)
5 フリー First Step② フリー	6 Morning Group フリー Day Group フリー	7 事前予約制 参加費100円 水曜季節の プログラム 「クロスステッチで 小物づくり」	8 メルクサポステ合同 「セルフ・コンパッション ～自分を思いやる～」	9 メルク集合：13:00 現地集合：13:30 →現地にて解散 秋のゆるスポ @池尻小体育館 (13:00-16:00)	10 オープン Teen's Time 第2土曜プログラム 「メルクピンポン」
12 趣味の時間 「世田谷区クイズ」	13 Morning Group フリー オープン オープンクラフト	14 フリー First Step① フリー	15 オープン 事前予約制 ファーストクラブ	16 Day Group フリー Morning Group フリー	17 居場所 お休み 
19 敬老の日	20 Morning Group グループ ミーティング Day Group フリー	21 事前予約制 参加費630円 現地集合 現地解散 水曜ふち散歩 「国立科学博物館 @上野」 (14:00-17:00)	22 オープン 参加費200円 メルク集合 現地解散 おさんぼくらぶ 「向井潤吉アトリエ館」	23 秋分の日	24 オープン メルサポ (13:00~16:00)
26 フリー First Step①②合同 グループミーティング	27 Morning Group フリー	28 フリー First Step① フリー	29 フリー	30 Day Group グループミーティング オープン Teen's Time	

□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、皆で一緒に  
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。

[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。



# 9月 メルクマールせたがやニュースレター



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

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～ ◆

7月6日(水)

### 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」

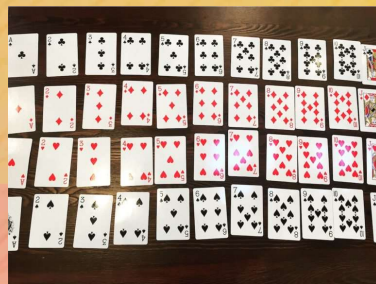


暑中見舞いに向けて消しゴムハンコを作りました。ハンコ用の消しゴムにデザインをし、カッターで消しゴムを削り作成しました。皆さん黙々と作業し集中して制作していました！

7月11日(月)

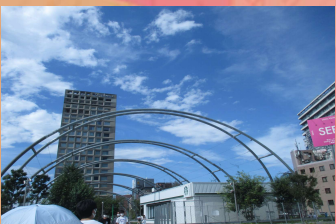
### 趣味の時間「トランプ大会」

皆さんのリクエストを聞き、テキサスポーカーや大富豪、七ならべ、ババ抜きといろんな種類のトランプゲームをしました。初めての方が逆転勝ちするなど、とても盛り上がりました！第2回に乞うご期待！



7月20日(水)

### 水曜ぷち散歩「渋谷の魅力再発見！」



暑い日差しの中でのぷち散歩でした。ハチ公前に集合し、宮下公園の屋上や人気のゲームショップなど、普段一人だと立ち寄りえないようなお店にも行くことができました！

## ◆9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 (9月1日(木) 14時00分～15時30分)

今月のエクササイズタイムは「むくみ対策ストレッチ」です。皆さんは座りっぱなし、立ちっぱなしで体がむくむことはありませんか？そんな血液の循環が悪くなった時に起こるむくみをマッサージやストレッチで解消します。むくみが気になる方はぜひご参加ください！

### ○オープクラフト (9月13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 (9月22日(木) 14時00分～16時00分)

今月のおさんぽくらぶは「向井潤吉アトリエ館」に行きます。民家を描き続けてきた向井潤吉氏の自然林に囲まれた自宅兼アトリエが公開され、油彩やデッサンが展示されています。メルクから徒歩で向かい、アトリエ見学後は小泉公園までおさんぽします。  
※メルク集合、小泉公園解散、参加費200円となります。

### ○メルサポ (9月3日(土)、9月24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。

## 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

