

令和4年 11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 Morning Group フリー Day Group フリー	2 ・事前予約制 ・参加費50円 水曜季節のプログラム 「今度こそ！ 樹脂粘土でアート」	3 文化の日で お休み	4 Day Group フリー Morning Group フリー	5 オープン メルサポ (13:00~16:00)
7 フリー First Step② フリー	8 オープン オープクラフト	9 フリー First Step① フリー	10 メルクサポステ合同 「ゼロイチ思考との 付き合い方」	11 Day Group フリー	12 オープン 第2土曜プログラム 「ゲームのお時間」
14 趣味の時間 「ITO (アナログ ゲーム)」	15 Morning Group フリー Day Group フリー	16 ・事前予約制 ・青山一丁目駅集合 現地解散 水曜ぶちさんぽ 「外苑前で イチヨウ持ち」	17 オープン ファーストクラフト	18 Day Group フリー Morning Group フリー	19 居場所 お休みです
21 フリー First Step② フリー	22 Morning Group フリー	23 勤労感謝の日 でお休み	24 ・メルク集合 現地解散 ・参加費：200円 オープン おさんぽくらぶ 「リベンジ 向井潤吉アトリエ館」	25 Day Group フリー オープン Teen's Time	26 オープン メルサポ (13:00~16:00)
28 フリー First Step合同 フリー	29 Morning Group フリー Day Group フリー	30 フリー メルクにて集合・解散 First Step 合同 さんちゃ散策2022秋			

□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・ゆったり・・・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'sTime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。

11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~ ◆

9月12日(月)

趣味の時間「世田谷区クイズ」



世田谷区の特徴や歴史、ゆるキャラ、おいしいお店などなど、世田谷区にまつわる知識満載でした♪途中から早押しになるなど、結構盛り上がりました。知らないことを知れて楽しかった等々の感想もあり、好評でした。

10月5日(水)

水曜季節のプログラム「樹脂粘土でアート」



樹脂粘土というタイトルにしたものの、当日紙粘土を買ってしまったことが発覚！！「紙粘土でアート」となりました…。皆さん、思い思いの作品をどんどん作り、それぞれのセンスが光る時間となりました♪

10月13日(木)

メルクサポステ合同プログラム「怒りとの上手な付き合い方」

誰もがもっているけどやっかいな存在である「怒り」。そんな怒りの感情について、温度計を使い、自分が一番怒ることってなんだろう？結構人と違うんだなあということ、ワークを通して学びました。最後は、怒りを感じた後の対処法についても、皆で一緒に考えることができました。



◆11月のオープンプログラム◆~ピックアップしてご紹介~

○オープクラフト (11月8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！ぜひふるってご参加ください。※一部参加費が必要です。

○ゲームのお時間 (11月12日(土) 14時00分~16時00分)

今月の第2土曜プログラムは「ゲームのお時間」。居場所のボードゲームやカードゲームを自由にできる時間です♪まだ居場所に慣れていない方も、ゲームを楽しみながら過ごせる時間なので、ぜひお気軽にご参加ください。

○おさんぽくらぶ (11月24日(木) 14時00分~16時00分)

今月のおさんぽくらぶは「向井順吉アトリエ館」。9月に1度企画しましたが、休館のため、やむなく予定変更となりました。残念だった方もいらっしゃるはず。今回リベンジしますので、予定があいましてら、ぜひご参加をお待ちしています！

○メルサポ (11月5日(土)、11月26日(土) 13時~16時)

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。



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

