



中央地域活動支援センター
〒651-0076
神戸市中央区吾妻通 4-1-6
コムスタこうべ内 北棟 2階
TEL (078) 262-7511
FAX (078) 251-0311

スマイル NOW 6 月号



気温・湿度が高くなってきました。体調もですが食べ物の管理にも注意したいですね！

★★6月のデイケアのご案内★★

メンバー希望プログラム

県立美術館へ HUG+展を見に行こう



日時：6/26 (水) 12:30~14:

(現地解散)

場所：兵庫県立美術

集合：12:30 にセンターに集

合

持ち物：福祉乗車証 (バス

券)

SST (ソーシャルスキルトレーニング)

～幸地クリニック 中元講師を迎えて～

日時：6/20 (木) 14:00~15:00

場所：センター交流室



SST は、社会生活の中でうまく人と関わり、よりよい人間関係をつくる技能を身につけるための練習のプログラムです。これまではハッピートークの名前で親しんできました。人との関わり方に自信がなかったり、難しいと感じている方はぜひお気軽に参加してみてください



「ヨガ」



日時：6/7 (金) 14:00~15:00

場所：コムスタ 306

ヨガはゆっくりと体を動かし、心身の緊張をほぐし、心の安定ややすらぎを得ることを目的としています。



神戸空港 見学&カフェ☐

日時：6/18 (火) 13:00~15:00

集合：13:00 に JR 三宮駅中央口花壇前 (元噴水前) に集合

持ち物：福祉乗車証 ※ない方は交通費実費
ポートルライナーに乗ります

費用：実費 (カフェでの飲食代)

2006 年に三宮から約 8 キロ南のあたりに開港した神戸空港。飛行機の離着陸を見て、空港内のカフェでお茶をしましょう！



メンバー希望プログラム

お抹茶とお菓子☆

日時：6/14 (金) 14:00~15:00

場所：センター食堂

費用：実費



自分でお抹茶を点ててみませんか。お茶菓子もありますので、温かくゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう。

第 9 回目 障害ある当事者同士の語り合いの場 セルフヘルプグループ

あなたにとって、障害や病気ってどんなことですか？

…「障害や病気のことって誰もわかってくれない」、「辛いのに家族にも理解されない」などと思ったことはありませんか？

セルフヘルプグループは、同じ障害、同じ病気を経験した人同士が集まって、お互いの体験を共感しつつ、気軽にお話し合いが出来る場です。お茶でも飲みながら、ざっくばらんに語り合しましょう！

会の中で聞いたことは、「批判しない」、「他言しない」の原則があります。安心してご参加ください。

日時：6/24 (月) 14:00~15:00

場所：交流室