



ぬく森の会



「ひきこもり」「不登校」への理解を深め本人に寄り添うために、家族としての
気持ちの持ち方を考えたり、家族同士が支えあう場を開催しています。

不安や困っていることをお話しして、一緒に考えてみませんか？

お気軽にお問合せください



R8年度の予定

開催日	開催時間	内容
5月22日（金）	13:30～15:30	フリースペース体験会 ～どんな場所か見て、体験してみよう～
7月25日（土）	10:30～12:00	ヨガ教室～心と身体のリフレッシュ～ ※開催場所、持ち物等の詳細は申し込みの際 お伝えします
9月25日（金）	13:30～15:30	ウォーキング ～こもれび周辺を散策しよう～
11月28日（土）	10:30～12:00	ヨガ教室～心と身体のリフレッシュ～ ※開催場所、持ち物等の詳細は申し込みの際 お伝えします
2027年 1月22日（金）	13:30～15:30	茶話会 ～新年度に向けてみんなで話しましょう～
2027年 3月26日（金）	13:30～15:30	スローエアロビ ～新しいことにチャレンジしてみましょう～

*日にち未定ですが、セミナーも予定しております

*内容は変更になる場合もございます

*参加費用は無料です

*各会の後半にフリートークの時間を設けます



問合せ先



多機能福祉施設こもれび
若者相談支援拠点ひなた

(酒田市北新橋二丁目1番地の16)

TEL 0234-28-8255 FAX 0234-26-6672

HP : <http://sakata.roukyou.gr.jp> インスタグラム : komo288255

