

フリースペースのご案内

たくさんの人とかかわることにまだまだ抵抗のある人、どこか行きたいけれど、行く場所がなくて困っている人など、たくさんの人に気軽に利用していただけたらと思っています。

フリースペースでは…

- ☆利用可能時間内であれば、自分の好きなことをして過ごすことができます。
- ☆自分が言いたくないこと、やりたくないことはいつでもパスすることができます。
- ☆好きなときに入って、好きなときに出て行くことができます。



【利用可能時間】 毎週火曜・木曜10時30分～14時30分(12時00分～13時00分は除く)

※原則、毎月5回目の火曜・木曜はお休み

【場 所】 ホッとサポートふくい(福井県総合福祉相談所内)

〒910-0026 福井県福井市光陽2丁目3-36

令和7年度 活動日

- …午後は体育館で活動します。上履きを持参してください。(午前中は通常通り)【第4火曜午後】
- …午前だけの活動になります。【毎月第3火曜日】
- …13:00～15:00「レレレの会」(午前中は通常通り、原則第4木曜午後)。みんなでゲームをしたり、話し合いをしたりいろいろな活動に取り組みます。年3回程度、所外にて体験学習を企画しています。

令和7年度の開催予定日

4月							5月							6月							7月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1							
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				
														30													
8月							9月							10月							11月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3																					
4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12	13	14	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19	20	21	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	22	23	24	25	26	27	28	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30		
							29	30																			
12月							1月							2月							3月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29		
																				30	31						

*変更となる場合があります。

フリースペースを利用希望の方は

ホッとサポートふくいまでご連絡ください。

その他、分からないことがあれば気軽にお尋ねくださいね♪

福井県ひきこもり地域支援センター

○ フリースペース

たくさんの人とかかわることにまだまだ抵抗がある人、どこか行きたいけれど、行く場所がなくて困っている人など、たくさんの人に気軽に利用していただけたらと思っています。

フリースペースでは…

- ・利用可能時間内であれば、自分の好きなことをして過ごすことができます。
- ・好きなときに入って、好きなときに出て行くことができます。
- ・見学だけでもOKです。

※ 原則、毎月第5火・木曜日はお休みです。

※ 表のカレンダーを参照してください

*フリースペースでは、**レレレの会 所外活動 スポーツの日 女子会** を実施しています

所外活動：不定期に実施しています。実施する時はお便り等で案内します。



スポーツの日（第4火曜日）：県の社会福祉センターの体育館を利用して、体を動かしています。

ドッジボールをしたり、卓球、バドミントンをしたりしています。

スポーツの日の準備物は、動きやすい服装、内ズック、飲み物、タオル、場合によっては着替等をご準備ください。

※事故やケガについては自己責任となります。ケガなどには十分注意しましょう。

（7・8・9・12・1・3月はスポーツの日がありません）

女子会：女性だけの参加で、男性はいません。年齢制限もありません。

年々参加者が増えています。興味ある方はぜひ、ご参加ください。

5/13・7/8・11/11・3/10 開催予定!!



○ ホッとサポート 親の会(学習会)

毎月第3火曜日、14時～16時

ひきこもりからの回復につながる子（息子、娘）への接し方や親の心がけ等を学んでいます。

参加されると、心が軽くなったと感じてもらえると思います。



令和7年度 日程・テーマ			
4月15日	何故ひきこもる？	10月21日	お金の問題を考える
5月20日	当事者に見える世界	11月18日	適度な距離
6月17日	安心してひきこまれる関係	12月16日	ひきこもりビリーフ
7月15日	対話ってどうしたらいい？	1月20日	外傷体験と回復
8月19日	親の先回り	2月17日	自己肯定感
9月16日	恨み、非難をどう受けとめる？	3月17日	あてになる親

ホッとサポートふくい
… 福井県精神保健福祉センター …

参加を希望されるときは
事前にご連絡ください。

☎ 0776 (26) 4400