



## 令和6年度 たんぽぽの会のご紹介

精神疾患を抱えている方、社会復帰や社会生活に不安を抱える方などがグループ活動を通じて、生活リズムを整え、仲間づくりや健康づくりをしながら交流を深めて日常生活を過ごしやすいための集まりです。

### 【日程及び活動内容】

- 日程及び活動内容は裏面をご覧ください。また、一部変更となる場合があります。
- 基本的には月2回 9時30分～12時頃
- 内容は会員みんなで話し合って決めています。

### 【主な活動の流れ】

- 9：30～ 朝の会、近況報告
- 10：00～ 活動
- 12：00頃 解散

※日程表内「昼食代」欄に「300円」、「実費」とある日は昼食あり



【場所】 雫石町保健センター 大会議室および栄養指導室  
(雫石町万田渡74番地19)

【持ち物】 300円(昼食代)、上履き  
※内容により別途自己負担の場合があります

【お問い合わせ・申込方法】 見学・参加をご希望の方は、事前に下記連絡先へご連絡ください。

### 【その他】

- 精神保健ボランティアうぐいすの会、精神障がい者家族会しずくの会と合同で行う活動があります。(合同学習会、クリスマス会など)
- 例年滝沢市デイケアとの交流会があり、今年度は雫石を会場に行います。

### 【連絡先】

雫石町健康推進課  
電話：019-692-2227



## 令和6年度 たんぽぽの会日程表

☆時間：9時30分～12時 ☆場所：雫石町保健センター（大会議室、栄養指導室）

★流れ：（基本的に）9：30～朝の会（近況報告）、10時頃～活動開始、11：30頃～昼食、12時頃 終了（予定）

※バス遠足や野外活動時は上記の時間より長くなる場合があります。あくまでも予定ですので変更になる場合があります。

備考欄：【バス】バス移動 【食改】食生活改善推進員による昼食提供

	日にち	活動種別	活動内容	昼食代	備考
1	4月10日(水)	自主活動	調理実習①【メニュー：	300円	
2	4月23日(火)	学習会	高松方面散策（高松の池でお花見）、新しくなった盛岡市立図書館に行こう	実費	【バス】
3	5月15日(水)	自主活動	農業体験「イチゴを栽培しよう」 協力：しずくいしチャレンジド	—	【バス】
4	5月28日(火)	学習会	滝沢市交流会準備（製作等）	300円	【食改】
5	6月10日(月)	自主活動	滝沢市交流会（予定）（中央公民館）	300円	【食改】 15時頃まで
6	6月25日(火)	学習会	卓球	300円	
7	7月9日(火)	自主活動	【講師①】夏の制作（折り紙）：大久保さつ子氏	300円	【食改】
8	7月23日(火)	学習会	バスハイク【場所： 宮古市方面予定】	実費	【バス】
9	8月21日(水)	学習会	合同学習会（ソシヤルホートセンターもりおか依頼）	300円	【食改】
10	8月28日(水)	自主活動	調理実習②【メニュー：	300円	
11	9月3日(火)	自主活動	【講師②】コグニサイズ 講師：NPO法人ウエルネスケア・レイホー健康体操で寝たきり0を目指す会	300円	【食改】
12	9月17日(火)	学習会	【講師③】ヨガ 講師：徳田真理子氏	300円	【食改】
13	10月8日(火)	自主活動	遠足（盛岡市動物公園zoomo）	実費	【バス】
14	10月30日(水)	学習会	農業体験「イチゴを収穫してみよう」 協力：しずくいしチャレンジド	—	【バス】
	11月1日(金)	その他	第62回精神保健福祉東北大会兼第50回岩手県精神保健福祉大会 （都南文化会館）	実費	【バス】 午前～17時頃
15	11月12日(火)	自主活動	映画鑑賞	300円	【食改】
16	11月26日(火)	学習会	クリスマスの制作	300円	【食改】
17	12月10日(火)	自主活動	調理実習③【メニュー：	300円	
18	12月24日(火)	学習会	【講師④】クリスマス会・レクリエーション 講師：岩手県レクリエーション協会 相馬満枝氏	300円	【食改】
19	1月14日(火)	自主活動	新年の制作（書初め）	300円	【食改】
20	1月28日(火)	学習会	【講師⑤】音楽療法 東北音楽療法推進プロジェクト えころん	300円	【食改】
21	2月4日(火)	自主活動	スカットボール	300円	【食改】
22	2月25日(火)	学習会	町の保健師による健康講話	300円	【食改】
23	3月12日(水)	自主活動	調理実習④【メニュー：	300円	
24	3月25日(火)	学習会	面談・次年度の計画作成	300円	【食改】