



R7.4月作成

令和7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、生活リズムを整えて、仲間づくりや健康づくりをしながら交流を深め、日常生活を過ごしやすいするための集まりです。

【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。
- 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いて決めています。

【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)
- 滝沢市デイケアとの交流会があり、今年度は滝沢市で開催予定です。



【連絡先】

雫石町健康推進課 電話：019-692-2227

令和7年度 たんぽぽの会日程表

- ・時間 9:30~12:00頃 ・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）、10:00頃~活動開始、11:30頃~昼食、12:00頃終了（予定）

※バス利用する活動など野外活動時は上記の時間より長く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 8日（火）	自主活動	卓球	300円	【食改】
2	4月22日（火）	学習会	盛岡市内散策（お花見）	実費	【バス】
3	5月14日（水）	自主活動	農業体験「イチゴの栽培見学」 協力：しずくいしチャレンジド	—	【バス】
4	5月27日（火）	学習会	調理実習①	300円	
5	6月 9日（月）	自主活動	滝沢市との交流会（滝沢市内）	300円	【バス】 15時頃まで
6	6月24日（火）	学習会	夏の制作（折り紙）：大久保さつ子氏	300円	【食改】
7	7月 8日（火）	自主活動	ニュースポーツ	—	
8	7月22日（火）	学習会	バスハイク【場所： 町外予定 】	実費	【バス】
9	8月 5日（火）	学習会	合同学習会（ソーシャルサポートセンターもりおか依頼）	300円	【食改】
10	8月26日（火）	自主活動	映画鑑賞	—	
11	9月 9日（火）	自主活動	コグニサイズ 講師：NPO法人「ヘルスマネジメント」健康体操で寝たきり0を目指す会	300円	【食改】
12	9月30日（火）	学習会	ヨガ 講師：徳田真理子氏	300円	【食改】
13	10月 7日（火）	その他	第41回岩手県精神保健福祉家族大会 花巻大会（なはんプラザ）	実費	【バス】 午前~夕方
13	10月29日（水）	自主活動	農業体験「イチゴの収穫体験」 協力：しずくいしチャレンジド	—	【バス】
14	11月12日（水）	その他	第51回岩手県精神保健福祉大会（宮古市民文化会館）	実費	【バス】 午前~17時頃
14	11月25日（火）	学習会	町の保健師による健康講話	300円	【食改】
15	12月 9日（火）	自主活動	調理実習②	300円	
16	12月23日（火）	学習会	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】
17	1月13日（火）	自主活動	新年の制作（書初め）	300円	【食改】
18	1月27日（火）	学習会	3B体操 講師：大橋育代 氏	300円	【食改】
19	2月10日（火）	自主活動	カラオケ（盛岡市内）	実費	【バス】
20	2月24日（火）	学習会	スカットボール	300円	【食改】
21	3月10日（火）	自主活動	調理実習③	300円	
22	3月24日（火）	学習会	面談・季節の製作	300円	【食改】