

ほっとスペース



居場所の概要・メッセージ

みんなで一緒に過ごしなが、ほっと息をつけるための居場所です。

メンバーさん同士やスタッフとの関わりを通じて、元気になれたり、笑顔が増えたり、自分らしくいられたり、楽しんでもらえたら嬉しいなと思います。

お部屋にメンバーさん10人前後とスタッフ達が集まり、何となくのおしゃべりから始まります。よくお話しする方もいればのんびり過ごす方もいる、穏やかな明るい雰囲気です。

水曜午前は、「フリータイム」。室内でゲームやおしゃべり、近所のカフェでお茶、軽いスポーツなどで、思い思いに楽しむ感じです。

金曜午後は、「プログラムタイム」。コミュニケーションワークやレクリエーションなどを行っています。例えば、好きなものを書いて紹介するお話プログラム、近くの施設の畳のお部屋を使ってリラクゼーション、外にお気に入りの写真を撮りに行ったり絵を描きに行く、ストレス対処法、料理など、わりとゆるめに楽しめるものが多いです。

何ヶ月かに1度、メンバーさんにプログラムを決めて実行してもらう「自主プログラム」もあり、いろいろな案が出て面白いです！

対象地域

東京都全域

料金

月額24,000円（文京区・千代田区・台東区在住の方は減免措置あり）

※いらしゃった利用月のみ料金が発生いたします

公式サイト

https://myogadani-club.com/activity/#tab_btn-2

詳細ページ

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=40>

