

広域就労準備支援事業
集いば「いっぽ〜」

音楽リトミックと ボードゲームで つながるひろば

毎月最終火曜日 13:30~16:00

大和高田市 市民交流センター
4階多目的室

「人と関わるのが苦手」「家族以外の誰かとつながりたい」「自宅以外の居場所がほしい」など、日々の暮らしの中で生きづらさや孤独を感じ、ひきこもり状態にある人などが参加できる居場所です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

【日 時】 7月29日（火）、8月26日（火）
9月30日（火）、10月28日（火）
11月25日（火）、12月23日（火）
令和8年1月27日（火）、2月24日（火）
3月31日（火） 13:30~16:00

【内 容】 ・リトミックによる“こころ”と
“からだ”のリフレッシュ
・ボードゲーム など

【講 師】 杵本 幸代 氏（音楽教室Sorriso）

【参加費】 無料、事前予約不要

【対象者】 地域とつながりたい人、生きづらさを感じている人、家族、支援者など

【定 員】 30人（先着順）

【問合せ】 下記までお問合せください
（土日祝、12/28~1/3を除く）

リトミックとは、音楽に合わせて体を動かし、音楽を体感することで、心と身体の調和を促す音楽教育法です。脳を刺激し、運動能力の衰えを予防するだけでなく、心身のリフレッシュにもつながります。



集えば「いっぽ〜」
って？

ふだんの生活で生きづらさを感じている人が気軽に立ち寄れる場です。

ひきこもりやひきこもりの経験者、障がいのある人、居場所を探している人など、どんな人でも参加できます。

かたくるしい場では
ありません

広域就労準備支援事業プログラムの一環です。働く意思がある人や、働くことに自身がなく今すぐ動きだせない人など、いろいろな人が利用できます。就労を促されたり、いろいろ尋ねられたりすることはありません。

気軽に参加して
ください

申込や参加費は一切不要です。

途中から参加しても、途中で帰っても構いません。

お聞きするのは、お名前（ニックネーム可）、お住まいの地域のみです。

はじめての人、リピーターさんでも、気軽に参加してください。

家族や支援者も
参加してください

家族同士、支援者同士が交流できる場でもあります。自由な居場所の雰囲気を楽しんだり、お互いの気持ちやかかわり方、工夫などを語り合ったりと、息抜きの場として参加してください。

別室も
用意しています

その場の雰囲気や体調に合わせ、別室で過ごすことができます。

また、日頃の悩みや今後のことなどについて、専門職へ相談することもできます。（要予約。前日までに大和高田市保護課くらし・せいかつ支援担当まで連絡してください）