

ほっとぽっとより皆さまへ

移転後3回目の年越しを無事迎えられるのも、利用者と関係者、地域の皆様の日頃のご協力のおかげです。御礼申し上げます。相談機関として「つながってよかった」と思っていただけのほっとぽっとであるよう、来年も頑張ってまいります。皆様、お身体に気をつけて良い新年をお迎えください。

施設長 田中 梨奈

※年末年始(12/28~1/4)は終日休館です。
電話相談もお休みになります。

2026年1月12日(祝)
「新年会」も企画していますので
お楽しみに!

実 ダジャレ・ザ・ベスト

メンバーさんのクスッと笑えるダジャレをご紹介♪
今回は誰もが一度は思ったことのある内容ではないでしょうか…?

「TSUTAYAに退却期限がなければ あいらむ上機嫌だよ！」

By 帰ってきた時をかけるドラえもんタイガーマスク大和景司

仲間同志の集い 報告

10・11月の仲間同志の集いは
中止になりました。12月は通常
通りの開催となりますので、
皆さまぜひご参加ください！

[12月のトークテーマ「一人暮らしについて」](#)

次回

- 12/16 (火)
- 1/20 (火)

ほっとぽっと 公式インスタグラム

旭区生活支援センターほっとぽっとの

公式インスタグラムです！！

ぜひご覧ください！

[【asahi_hotpot】で検索](#)



ご利用案内

★ 開館日：月～土曜日 (休館日：日曜・年末年始)

★ フリースペース利用時間

月～金 10:00～19:00
土 10:00～16:00

★ 電話相談

月～金 9:30～11:30
12:00～17:00
土 9:30～16:30

★ご見学の際は事前にご連絡ください

★来所時は、メンバーズカードをご持参ください

お忘れなく！

第27回旭区精神保健福祉セミナー

タイトル お知らせ

「ひきこもりは誰でもなりうる ～そして社会とのつながり～」

[テーマ] ひきこもり

[日 ち] 2026年2月6日(金)



[場 所] 旭公会堂

[開 演] 13:00～

[開催内容] 映画「カンパニュラの夢」上映
体験発表、リレー講演、ミニ講座
物販など

利用者ミーティング 報告

★ 10/9(木) 7名参加

- 「旭区精神保健福祉セミナー」のお知らせ
- 10/24 避難訓練のお知らせ
- 10/27ハロウィンウィークの開催案内
- 11/9ふれあいまつり出店のお知らせ
- 11/21いもフェスの開催案内
- 新プログラム「みんスポ」の開催案内
- ピアより、クリスマス会について

★ 11/13(木) 10名参加

- 10月のイベント報告
- 12/24クリスマス会の開催案内
- 1/12新年会の開催案内

次回 12/9 (火) 10:40～

1/6 (火) 10:40～

時間に注意！

ランチ

★ 毎週 火・木 1食 450円

★ 参加希望者は、当日10:30に

2階フリースペース集合してください。

★ メニューは館内掲示をご確認ください。

※定員を超えた場合はくじ引きとなります。

※メニューは当日変更になる場合があります。

予めご了承ください。



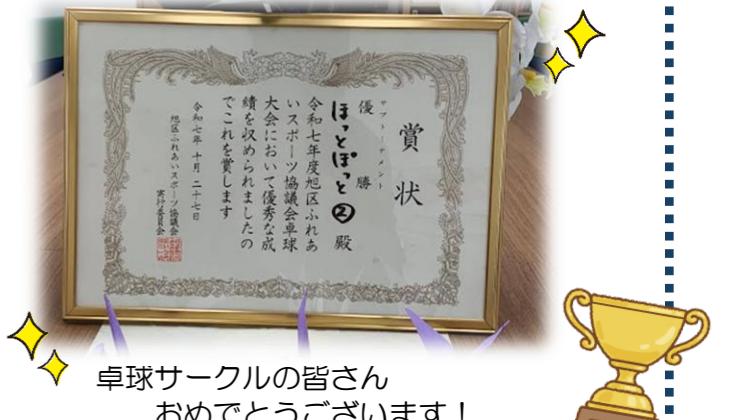
ニュース ほっとぽっとNEWS 2025年12月号



ほっとぽっと 卓球サークル

旭区ふれあいスポーツ協議会 第19回卓球大会 サブトーナメント優勝！

2025年10月27日(月)、旭スポーツセンターにて開催された「旭区ふれあいスポーツ協議会卓球大会」において、サブトーナメント優勝の成績を収めました！ほっとぽっとからは卓球サークルに所属する8名が2チームに分かれて出場し、全5試合を行いました。メイントーナメントでは、2チームとも惜しくも一回戦で負けてしましましたが、サブトーナメントへ気持ちを切り替え最後まで団結して戦い抜きました。



卓球サークルの皆さん
おめでとうございます！



クリスマス会 開催のお知らせ

[日 ち] 2025年12月24日(水)

[時 間] 13:30～15:00

[場 所] ほっとぽっと多目的室

[参加費] 300円

詳しい内容は
裏面のチラシをご覧ください！

ほっとぽっと今年最後のイベントです！

皆さんで素敵なクリスマスにしましょう♪

★新プログラム★「みんスポ」

10月より開始している、新スポーツプログラ
ムです！皆さんと一緒にスポーツを楽し
ませんか？新しい趣味を見つけて、仲間
を作りたい方、ぜひご参加ください！

• 12/23(火) 10:45～11:30 1階多目的室

• 1/26(月) 10:45～11:30 1階多目的室

競技は「ボッチャ」です！初心者の方大歓迎！

10・11月イベント報告

【ハロウィンウィーク】

10/27～31までの一週間、ハロウィンウィークを開催しました。メンバーと一緒に館内を飾りつけたり、ハロウィン当日にはおかしのプレゼントをお渡しました。皆さんで楽しいハロウィンを過ごしました！

【いもフェス】

11/21(金)秋のイベントとして、いもフェスを開催しました。ボッチャで体を動かしたあと、皆さんでさつまいも料理を楽しみました。なかでも、おいもにアイスとみたらし団子をトッピングしたオリジナルデザートが好評でした♪秋を満喫できました。

月間スケジュール

12月		
	午前	午後
1 月		
2 火	ランチ	
3 水		
4 木	ランチ	よりヨミ(1階多目的室) お休み
5 金		
6 土		★16:00 閉館
7 日	休館	
8 月		
9 火	ランチ / 利用者ミーティング(2階FS)	パッチワークサークル(1階多目的室)
10 水		
11 木	ランチ	からだの時間(1階多目的室)
12 金		かんたんアート(1階多目的室) お休み
13 土		★16:00 閉館
14 日	休館	
15 月		
16 火	ランチ	仲間同志の集い(2階FS)
17 水		家族のたまり場(1階多目的室)
18 木	ランチ	パステル画(1階多目的室) お休み
19 金		
20 土		★16:00 閉館
21 日	休館	
22 月		
23 火	ランチ / 10:45 みんスポーツ(ボッチャ)	卓球サークル / Drと話そう(1階多目的室)
24 水		13:30 クリスマス会
25 木	ランチ	
26 金		
27 土		★16:00 閉館
28 日		
29 月	年末年始(12/28~1/4)は終日休館です。 電話相談もお休みになります。	
30 火		
31 水		

< プログラム > *からだの時間：身体とこころをほぐすリラックスタイム



*かんたんアート：もぎり絵などの作品づくり



*よりよいコミュニケーションのために(よりヨミ)：ロールプレイを通して学ぶ SST

< ミーティング > *利用者ミーティング *仲間同志の集い(ピアミーティング) ※ミーティングは予約不要

クリスマス会 開催！

皆さまのご参加をお待ちしています！



< 嘴託医相談 > お医者さんと話そう！: グループで行います(みんなのメンタルクリニック二俣川 玉澤彰英医師)

< 家族会共催 > *家族のたまり場 *パステル画…講師都合により当面休止

< サークル > *卓球サークル(センターで集合し白根地区センターで開催) *パッチワークサークル



★全てのプログラムの開始時間は 13:30~ となります。(※卓球サークルのみ 12:00~)

★多目的室に入室できるのは 5分前 からです。貴重品の管理は2階のロッカーをご利用ください。

★事前予約制 前月20日より翌月分の予約を受け付けます。