

# やわらかカフェ 10月号

## 『ふり～すぺ～す情報』

◎やわらかカフェ(戸畑区) 毎週火・木曜日 午後1時半～午後4時  
場 所 ウェルとばた2階北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」内  
参加費 300円(初回 無料)

◎Café☆Tera(小倉北区)  
日 時 2018年 10月13日、27日(土)午後2時半～午後5時半  
場 所 宝樹寺居間(小倉北区赤坂5丁目1-3)  
参加費 300円  
※インターネットラジオ「カフェトーク」の収録は10/27です。  
宝樹寺HP <http://houjuji.org/>  
(宝樹寺HP内にはCafe☆Teraの様子を記載したブログやFBページ、インターネットラジオ カフェトークが掲載されています)  
問い合わせ先 すてっぷ 093-873-3130 宝樹寺 林住職 093-541-0128



## 『家族会』

たんぼぼの会(八幡西区)  
日 時 2018年 10月11日(木) 午後2時～午後4時頃  
場 所 筒井市民センター  
参加費 200円(初回のみ)

輪の会(小倉北区)  
日 時 2018年 10月15日(月) 午後2時～午後4時  
場 所 西小倉市民センター  
参加費 無 料

## 『編集後記』

「暑い！」と、汗が噴き出していた酷暑が嘘みたいに、涼しい風も吹き、過ごしやすくなってきました。ちゃんと秋になってくれそうです(笑)

過ごしやすくなってきた気候の中で、第一回 GOP「観戦講座」が開催されました。第一回には20数名の方にご参加いただくことが出来ました。

ミクニワールドスタジアムが初めての方、サッカー観戦が初めての方も多くいらっしゃいましたが、白熱した試合展開に楽しまれた方が多かったようです。点が決まった時のハイタッチは最高な気分ですね。試合自体は惜しくも敗れてしまいました。

次こそは！という気持ちを持ち、また応援に行きたいと思います。

さて、その GOP も今月は第二回「運動体験」第三回「ボランティア体験」と立て続けに行われます。第一回とは、違った視点での体験、多くの皆様のご参加をお待ちしております。それではまた！

(下川)

日		2018年10月カレンダー
1	月	
2	火	やわらかカフェ
3	水	
4	木	やわらかカフェ
5	金	
6	土	
7	日	
8	祝	祝 日
9	火	やわらかカフェ
10	水	GOP②
11	木	やわらかカフェ・たんぼぼの会
12	金	
13	土	Café☆Tera
14	日	写真部
15	月	輪の会
16	火	やわらかカフェ
17	水	
18	木	やわらかカフェ
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	やわらかカフェ
24	水	
25	木	やわらかカフェ
26	金	
27	土	Cafe☆Tera
28	日	GOP③
29	月	
30	火	やわらかカフェ
31	水	
11/1	木	やわらかカフェ
11/2	金	
11/3	土	セルフヘルプフォーラム かふえ☆バロン
11/4	日	



「NPO法人 STEP・北九州事務局」  
北九州市戸畑区汐井町1番6号  
ウェルとばた2F  
「北九州市ひきこもり地域支援センター  
すてっぷ内」

◎お問い合わせ・相談予約

TEL 093(873)3130 まで

Mail [step@step-kita.com](mailto:step@step-kita.com)

HP <http://www.step-kita.com/>

発行日 2018年 10月1日

イラスト提供 Cotton100さん、ありがとうございました！



# イベント情報 10月

## 写真部「芦屋基地航空祭を写そう」

日時 2018年 10月14日(日) 午後12時現地 JR 遠賀駅改札口集合  
会場 航空自衛隊・芦屋基地(遠賀郡芦屋町大字芦屋 1455-1)  
内容 航空機やブルーインパルスの飛行展示、ペトリオットや航空機の地上展示、音楽隊の演奏や、アトラクションもあります。  
交通アクセス JR 遠賀駅から基地までは、有料シャトルバス(片道 200円程度)が出ます。基地内に駐車は出来ません。  
※天候等で航空祭が中止になった場合は、遠賀川駅から行ける場所の散策をします。  
参加費 無料  
問合せ・申込先 すてっぴ 093-873-3130 当日の連絡先 090-9729-7071

## かふえ☆バロン「福岡名物!もつ鍋!」

日時 2018年 11月 3日(祝・土) 午後5時 ~  
場所 八幡西区東王子和田さん宅  
内容 かふえバロン初!福岡名物の「もつ鍋」!!いままでやっていなかったことが不思議なほどのなじみのメニューが満を持しての登場となります。お楽しみに!  
定員 10名 参加費 最大800円  
問合せ・申込先 すてっぴ 093-873-3130

## セルフヘルプフォーラム2018in 北九州

日時 2018年 11月 3日(祝・土) 10:30 ~ 16:00  
場所 ウェルとばた館内  
内容 2F 多目的ホール 10:30 ~ 開会  
10:40 ~ 体験発表  
13:00 ~ 特別講演会

「セルフヘルプグループとマインドフルネスについて」

講師 米良 貴嗣 氏

(翠会ヘルスケアグループ八幡厚生病院 心身医学研究部長 精神科医)

ウェルとばた内各会場 14:30 ~ モデルミーティング

※ひきこもりの家族会、当事者会もモデルミーティングをしています。ぜひご参加下さい。

問合せ先 北九州市精神保健福祉センター 093-522-8729

