

ココカラ始まる、ココカラつながる
～～ 生きづらさなどを抱えた当事者の居場所 ～～

ココカラサロン



人や社会との関わりに不安や緊張を感じているなど、生きづらさを抱えているかたいませんか。

そういった当事者や経験者のかたで集まり、雑談したり、時には悩みを共有して色々と考えてみたり・・・安心していただける居場所を参加者の皆さんと一緒に作っています。



初めの時間（午後2時～）は、軽作業をしています。

社会福祉協議会のフードバンク事業に寄附があった食料の仕分けをボランティア活動として行っています。

みなさん、自分のペースでゆっくり作業をしています♪

参加費無料・出入り自由です♪

軽作業の後は、お茶を飲みながらみなさんで会話をしています。

その場において、話を聞いているだけでも大丈夫です♪

※軽作業は参加せず、会話の時間だけの参加も可能です。その際は、午後3時頃にお越しください。



日 時：毎月第4木曜日 午後2時～4時

※令和8年度の予定は裏面をご覧ください。

会 場：市民総合センター2階 調理実習室
（武蔵村山市学園4-5-1）

対象者：武蔵村山市在住のかた

申込み：参加ご希望のかたには、事前に個別でお話をお伺いしますので、下記にご連絡ください。

【参加申込み・問い合わせ先】

社会福祉法人武蔵村山市社会福祉協議会

福祉総務課 地域係 地域福祉コーディネーター

（電話）042-566-0061（メール）chiiki1@mshakyo.jp

令和8年度「ココカラサロン」年間予定表

4月23日（木）	5月28日（木）	6月25日（木）
7月23日（木）	8月27日（木）	9月24日（木）
10月22日（木）	11月26日（木）	12月24日（木）
R9. 1月28日（木）	R9. 2月25日（木）	R9. 3月25日（木）

※時間は、いずれも午後2時～4時です。