

2019年度千曲・坂城地域自立支援協議会
さん・さんネット部会企画

実施主体 ケセラセラ

こころのスケッチ2019

Vol.3

～マインドマップをやってみよう～



場所 稲荷山公民館(稲荷山2131-2)

日時 令和元年 8月 31日(土)

10:00～12:00(途中退出自由)

参加費 無料(どなたでも参加できます)

持ち物 お持ちの筆記用具、色えんぴつ等

※用意はありますが、お気に入りのものがあればお持ちください。

※昼食の用意はありませんので、必要な方は各自ご用意ください。

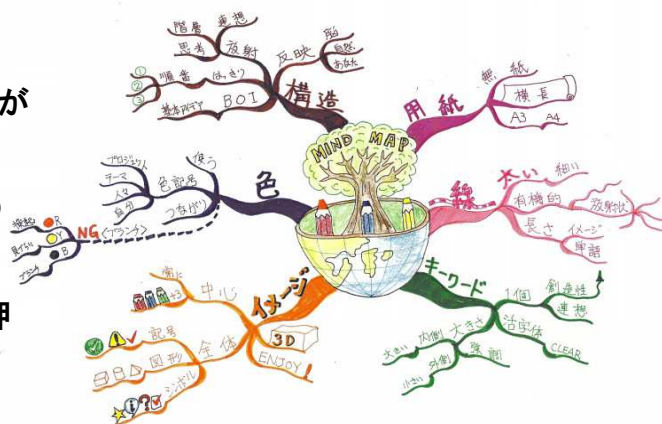
【マインドマップ】とは…

「やるが多すぎて頭の中がまとまらない」、「自分が何をやりたいのかわからない…」

マインドマップはそんな気持ちを整理するためのツールとして使われています。

いくつか決まったルールはありますが、ポイントを押さえていればあとは自由に描いてOK!

自分のこころの中をスケッチしてみませんか?



【〇〇やりたい!】 やりたいことがある人はやりたいことをやってください!

自分の好きなこと、やりたいものを持ち込んでやるのもOK!

守ってほしいことはひとつだけ。「他の人を傷つけない(いやがることをしない)」です!

これだけ守ってもらえれば誰でも自由に参加してもらえます。

【問い合わせ先】

千曲・坂城地域自立支援協議会 さん・さんネット部会 事務局
千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター(担当:水澤)



参加申し込み⇒FAX:026-214-3013

氏名	年齢	備考(何かやりたいことがあればお書きください)

※申し込みなくても参加できます。

ボードゲーム、カードゲーム
アナログゲームで遊ぼう！

ちょっと体を動かしてみよう！
ヨガとか、ヨガとか、ヨガとか

「ヒプノマイシスク」って
知ってる？

なんとなく音は控えめに
好きな曲をかけて聴く

ぬり絵、おりがみ

模型サークルに入ってる人
次は造ったものを持ってきてく
れるかな？

パソコンを持ち込んで(ネット
環境はないけど)仕事する？

何がやりたい？

たとえば、こんなこと

- お絵描き
- 模型(プラモデル、フィギュア…)
- カメラ・写真撮影
- 鉄道(乗りテツ、撮りテツ…)
- 手芸(編み物、羊毛フェルト、刺繍…)
- ゲーム(ボードゲーム含)
- 本(漫画、小説、他)について
- 映画(邦画、洋画、韓流…)
- 盆栽
- 絵手紙
- クロスワード
- 脳トレ
- 筋トレ
- ヨガ
- エクササイズ
- スポーツ全般
- 音楽(洋楽、邦楽、ボカロ…)
- 楽器(ギター、ピアノ、トランペット他)
- 勉強大好き！勉強やりたい人も大歓迎！
- 釣り
- スイミング

「趣味探し.COM」より <http://www.syumisaga.com/>