

2013年5月「ポラリス.com」活動のご案内

4月の振り返り

4月のポラリス.comでは、みなさんでお花見に行きました。茶話会では「今はまっているものは？」というテーマで話しました。ヒトカラ（一人カラオケ）に行く、世界の地理（どの国の人口密度が低いなど）についてなどみなさんのマイブームについての話題で盛り上がりました。

5月のポラリス.comはミニ講座「自分を知ろう」をします。



みなさんは自分の感情について日頃振り返ることがありますか？
“感情”といってもいろんな感情がありますよね。ちょっとみなさんで日頃の自分の思いを話してみませんか？

日 時： H25年5月10日（金）14：30～16：30 （第2金曜日です）

場 所： 愛徳医療福祉センター内 喫茶「ふれあい」に集合

参加費： 100円（菓子、ジュース代）

当日のスケジュール

- 14：30 喫茶「ふれあい」に集合
- 14：40 ミニ講座『自分を知ろう』
- 15：10 グループディスカッション
- 15：50 休憩・レクリエーション
- 16：30 解散

ポイント！

- ・感情について知ましょう
- ・ストレス対処法を知りましょう

※スケジュールは変更する場合があります

参加申し込み：**事前の参加申し込みが必要です。5月8日(水)まで**に出欠をスタッフに伝えてください。

お知らせ 6月のポラリス.comの日程が変更になりました。変更内容は下記のとおりです。
お間違いにならないようご注意ください

(予定) 6/7 (金) → (変更) **6/21 (金)**

お問い合わせ・お申し込み

和歌山県発達障害者支援センター ポラリス	TEL	073-413-3200
〒641-0044 和歌山市今福3-5-41	FAX	073-413-3020
愛徳医療福祉センター内	e-mail	polaris@jtw.zaq.ne.jp