

2018年
7月 Start!

摂食障害と日々向き合う女性のための

ふらっと

あかり日和

日中に行く場所がなくて困っているみなさん、
外に出たい気持ちはあっても足がすくんでしまうみなさん、
まだ働く自信はないけれど、なにか人の役に立ちたいと願うみなさん、
そろそろ働けたらなと思っているみなさん、
よかったらふらっといらっしやいませんか。

プログラムは裏面へ →

ムリはしなくてだいじょうぶ

プログラムはあるけれどムリはしなくてだいじょうぶ。その日の気分で、なるべく楽に、いい子じゃなくてもいられるように、リラックスできるように、みんなで知恵を出し合いながら場をつくっていきます。もちろん、がんばりたい！方も大歓迎です。それぞれのペースを大切にゆるい雰囲気です。

不安があれば事前におはなしできます

とは言えいきなり出かけるのは敷居が高いと感じたり、不安なことがある場合、まずはお世話係がご希望の場所まで伺いしてお話をお聞きます。お問い合わせください（予約制／交通費の実費を頂戴します）。

移動についてのご相談に応じます

会場までの移動が壁になって出かけられないと感じる方は一度ご相談ください。お手伝いできることがあるかもしれません。

<会場> 石川県金沢市内の公共施設など(お申込者にお知らせします)

<対象> 北陸3県にお住いの摂食障害を抱える女性
(地域活動支援センターや就労支援事業所に通っていない方を優先いたします)

<お申込方法> 1. 参加したいプログラムの申込開始日以降にメールまたはFAXでお申込下さい
(事務所不在のことが多いためお電話でのお申込はご遠慮下さい)

【必須事項】 お名前／お電話番号／連絡のつく時間帯／ご住所／メールアドレス／
ご希望のプログラム／その他連絡事項

2. 先着順で受付し、事務局から結果のご連絡をいたします

<お申込・お問合わせ>

摂食障害のひとが、自分の力を感じ、より自由に生き方を選んでいくための支えあい

NPO法人あかりプロジェクト

Tel・Fax(076)256-2548

mail infodesk@future-butterfly.net



未来蝶.net
摂食障害回復支えあいサイト

<http://future-butterfly.net>

未来蝶ネット

検索

※本事業は、キリン福祉財団「地域のちから応援事業助成」、コープいしかわ「地域活動助成金」を受けて行っています



「ちょっと勉強」編

新しい自分に出会ったり、セルフケアの方法や人付き合いのコツが学べます



申込開始	日時	プログラム	講師	定員	参加費
2018/5/1(火)	2018/7/9 (月) 13:00 ~ 16:00	本当に欲しいものを見つけよう 「いるるんを探せ！」	山口 いづみ (あかりトークのいづ)	7	無料
6/1(金)	8/20 (月) 13:00 ~ 16:00	幼いころの自分と出会う 「インナーチャイルドセラピー体験」	林 琴美 (カウンセリング スペース「フロー」)	10	無料
7/1(日)	9/10 (月) 13:00 ~ 15:30	自分の心に触れよう① 「〇△□創作体験」	村田 進 (村田カウンセリング ルーム)	10	無料
8/1(水)	10/15 (月) 13:00 ~ 15:30	自分の心に触れよう② 「灯台へ創作体験」		10	無料
8/1(水)	10/30 (火) 13:00 ~ 15:30	静かに深く心の声を聴こう 「フォーカシング」	福多 唯 (WENDO-JAPAN)	10	無料
9/1(土)	11/19 (月) 13:00 ~ 16:00	冬に向けての養生 「自分でできるお灸教室」	林 由美子 (レディース鍼灸院織歩)	10	無料
お知らせ します	11月ごろ	人との距離感について考えよう 「ソーシャルスキルトレーニング」	三池 一輝 (精神保健福祉士)	10	無料
10/1(月)	12/11 (火) 13:00 ~ 15:30	断る勇気を手にしよう 「アサーティブトレーニング」	福多 唯 (WENDO-JAPAN)	10	無料
11/1(木)	2019/1/18 (金) 13:00 ~ 15:30	やってみてどうだった？ 「勉強した内容の実践フォロー会」 ※みなさんの状況に併せて2月以降も開催	福多 唯 (WENDO-JAPAN)	10	無料



「ちょっと仕事」編

手や身体を動かしてちょっとお仕事。これからの新しい夢に出会えるかも!?

申込開始	日時	プログラム	講師	定員	参加費
申込不要	7,8,10,11,12月 第4月曜日 10:00 ~ 12:00	みんなで内職 内職をみんなでやりましょう。 内職材料を持ち帰ることもできます。	山口 いづみ (あかりトークのいづ)	無	無料
2018/5/1(火)	2018/7/2 (月) 14:00 ~ 16:00	蓮のランプづくり 	yumiko (「彩りとぬくもりの工房 笑顔一番」)	8	900円
6/1(金)	8/6 (月) 13:30 ~ 15:30	パステルアート入門 		4	300円
7/1(日)	9/25 (火) 10:00 ~ 12:30	ハンドウォーマーを 編んでみよう①/2 ※②はみなさんの状況に合わせて 		4	400円
お知らせ します	秋ごろ	みんなで畑	山口 いづみ (あかりトークのいづ)	5	無料
10/1(月)	12/5 (水) 10:00 ~ 12:00	珈琲手網焙煎とプロのドリップ	「珈琲のぼん」 マスター (焙煎士)	10	500円

プログラムの内容や講師、日時などは変更する可能性があります。
最新の情報はブログに掲載いたしますのでご確認ください。
http://blog.canpan.info/miraichonet/category_19/1



金沢、富山で定期的で開催している「あかりトーク」に加えて、
現在働いている方や働けたらと思っている方で集まって
「お仕事」について語り合う「仕事あかりトーク」も何度か開催します。
http://blog.canpan.info/miraichonet/category_14/1

