



# フリースペース・スワロー

ひきこもり状態にあったり、人や社会との関わりに不安を感じているなど、さまざまな生きづらさを抱えている方を対象に、ゆっくり安心して自由に過ごせる居場所を開設しています。ゲームをしたり、読書をしたり、おしゃべりしたり…何もしないのもあり。お気軽に、ご参加ください。



**開催日：毎週水曜日10時～12時、13時～15時 何時に来てもOK!自由退室可 (祝日・年末年始除く)**  
第1水曜の午後は家族のつどいを行う場合もあります。家族のつどいについては裏面をご覧ください。

**場 所** 豊明市総合福祉会館 3階 視聴覚室 (豊明市新田町吉池18-3)  
**対象者** 市内在住のひきこもりがちな方 (義務教育終了後からおおむね64歳まで)  
**参加費** 無料 ※イベントがある際には費用が自己負担となる場合があります。  
**参加申込** 裏面の申込・相談先へご連絡ください。事前に個別でお話をうかがいます。



**参加者のコメント**

- ✔ **生活リズムの維持になっています**  
家では日中も横になってしまうので、水曜はここに来るのを習慣にして、体力や生活リズムの維持をしています。慣れてきたら他の日も外に出てみたいです。
- ✔ **自分のペースで安心できる場所です**  
初めて参加した時に、温かく迎えてくれて嬉しかったです。話すことは緊張しますが、徐々に不安が減り、自分からも話しかけられるようになりました。

バイトなどの息抜きに参加してる方もいるよ♪

**オンラインスワロー**  
家から参加できるマイクラフトを使用したオンラインの居場所です！  
毎月第2・第4火曜日  
13時30分～15時30分 (祝日除く)

「居場所に参加したい」と連絡してね★



ほぼたきLINE

**ひきこもり相談窓口はほぼたきって？**

豊明市社会福祉協議会が豊明市より委託を受け、運営しています。本人やご家族、地域の方等のひきこもりに関する相談を行っております。フリースペース(居場所)以外に、訪問相談や外出支援(付添い支援)、学習支援、就労支援等、一人ひとりに合わせた支援を行います。