

【うんどうプログラム（バスケットボール🏀）】

6月7日(金)にうんどうプログラムでバスケットボールを行いました。シュート練習、2on1、1on1、フリースロー対決をしました。メンバーさん同士でルールを教え合ったり、シュートフォームを教え合ったり、協力をしながら楽しむことができました！

バスケットボールは、運動量が多く、筋力や心肺機能の向上に効果があります。また、集団スポーツなのでコミュニケーションスキルも身に付きます！

梅雨に入り、じめじめした日が続きますが、こまめな水分補給と休憩をしながら、いい汗をかいて運動を楽しみましょう！



交流スペース活動予定 7月



※プログラムは13:30~14:30です。14:30からはフリーの時間になります。

月	火	水	木	金	土
7/1	2	3	4	5	6
	ゲーム	浜名サテライト 当事者スペース 開所日	14:00~ メンバー ミーティング ボードゲーム	13:30~ うんどう 体育館	
8	9	10	11	12	13
	ゲーム		ボードゲーム	室内卓球	浜名サテライト 家族茶話会 開所日
15	16	17	18	19	20
海の日	ゲーム Discord	浜名サテライト 当事者スペース 開所日	イベント (カラオケ)	ウォーキング	
22	23	24	25	26	27
	ゲーム		ボードゲーム	13:30~ うんどう 体育館(卓球)	浜名サテライト 家族茶話会 開所日
29	30	31	8/1	2	3
ヨガ (精神保健福祉 センター)	ゲーム		14:00~ メンバー ミーティング ボードゲーム	13:30~ うんどう 体育館	

☆サテライト開所時間 水曜日 13時~16時:当事者交流スペース 土曜日 10時~12時:家族茶話会

ひきこもりサポートセンターこだま

〒430-0929

浜松市中央区中央1丁目 13-3 ウィスティリア E-one3F

浜松市若者コミュニティプラザ内

TEL 053-453-8744 FAX 053-453-8745

* 開所日は色つきの日になっております。(見学も同様です。)
見学希望の際は、紹介機関の支援者の方より、お問い合わせ頂きますと幸いです。
ご不明な点はお気軽にお問合せください。
受付 (月)~(金) 9:00~18:00

こだまブログ

<https://npo-e-jan.com/kodama/>

