

お問い合わせ・ご相談はこちらまで

特定非営利活動法人ポラリス


TEL:0223-36-7413

FAX:0223-36-7410

〒989-2202 山元町高瀬字合戦原72-35

(宮城病院の国道を挟んで向かい側にあります。)

Eメール:koguma@polaris-yamamoto.com



つながる ささえあう
いのちをほぐす場所
ひろばポラリス

2023



特定非営利活動法人ポラリス

ひろばポラリスは 山元町地域活動支援センターの指定を受けて活動しています



フリースペース

～アートと本のあるひろば～

オープン時間 10:00-16:00



ピアサポーターとのおしゃべり

自宅での心とからだの充電期間を経て
地域に一步ふみだした仲間と
いっしょにお話もできます。

個別相談

対象者

- 自宅で充電期間中の方
- ご家族の方
- 悩みや困りごとを相談したい方

ひろばポラリスはオープン時いつでも利用できます。

たのしいワークショップのじかん

みんなで
つくる

アートな
じかん

絵を描いたり、かたちを作ったり。

絵描きさんといっしょに、
手を動かして
自分らしく表現しよう。



うた
カフェ

ピアノの演奏にのせて

みんなでうたってみよう。

声を出すって、きもちいいよ!



読書会

テーマについて、
自分のこと
世の中のことを
考えたり、話したり。
本から自分の世界が
少しずつ広がっていくよ。



時間はいつでも13:00-14:30

アート WS	4/11 (火)	5/9 (火)	—	7/11 (火)	—	9/12 (火)	10/10 (火)	11/21 (火)
うた カフェ	—	—	6/29 (木)	7/27 (木)	8/24 (木)	—	10/26 (木)	11/30 (木)
読書会	4/27 (木)	—	6/8 (木)	—	8/17 (木)	—	—	11/9 (木)

ケアする人の ケア

保護者や 支援する対場の人も
 ゆっくり ゆったり ほっとひと息
 自分のじかんと 自分らしく
 きもちよく過ごせるように。



協力：NPO法人虹色たんぽぽ

プログラム	時間はいずれも10:00-12:00				備考
出張保健室 *1	4/15 (土)	9/16 (土)	10/21 (土)	11/18 (土)	実費500円 自己負担となります。
	12/16 (土)	1/20 (土)	2/17 (土)	3/16 (土)	
今と未来を 幸せにする ワークショップ *2	5/16 (火)	6/13 (火)	7/25 (火)	8/29 (火)	教材費1,000円 初回のみ購入費が 必要です。

NPO法人虹色たんぽぽ：コミュニティーナース(助産師、保健師、看護師、栄養士、介護福祉士など有資格者)がメンバーとなり、心と体の健康を保てる応援をしています。

*1 出張保健室では、コミュニティーナースによる「アロママッサージ」「アロマを使った嗅覚診断での心身についての相談会」「マヤ歴で自分をポジティブに理解しよう」など、月ごとに楽しい&癒しのケアプログラムを企画しています。詳細はポラリスにお問合せください。

*2 ワークショップは、マンダラエンディングノートを教材に用いて、今と未来を安心 & 幸せにする自己理解の時間を作ります。

2023
年度

ひるば ポラリスカレンダー

■■■■ 平日の活動日 ■■■■ 土曜日/祝日の活動日

4

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

月