



アートと本のあるフリースペース

安心する空間で、のびのびアート活動ができます。また、いろんなジャンルの本を自由に読むことができます。



ピアサポーターとおしゃべり

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。



気軽に

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 オープン時間

10:00-16:00

10:00-12:00 午前の活動

12:00-13:00 昼休み

13:00-15:00 午後の活動

15:00～ 片付け・掃除