

りよう とうろく ひつよう  
☆利用をするためには登録が必要です

ふう りよう しょうらい もくひよう かくにん  
どんな風に利用したいか、将来の目標などを確認するため

とうろくせい りよう てじゆん い か とお  
登録制にしています。利用までの手順は以下の通りです。

けんがく たいけんりよう とうろく りようかいし  
見学 ⇒ 体験利用 ⇒ 登録 ⇒ 利用開始

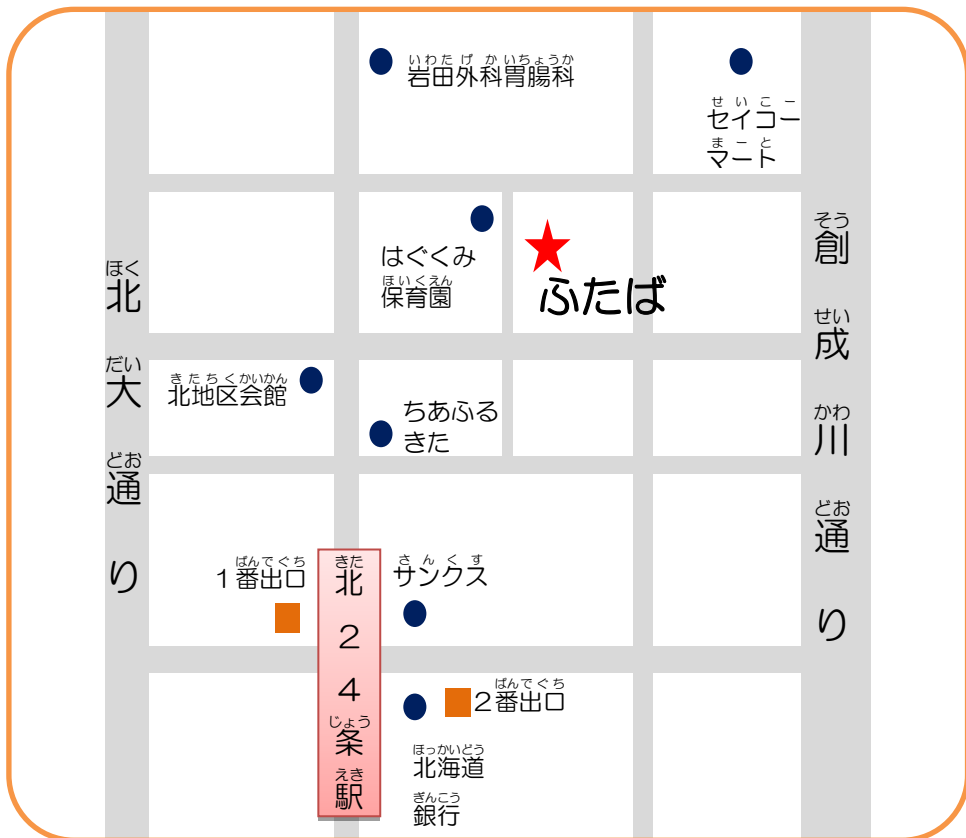
りようりよう  
☆利用料はかかりません

まいつき りようりよう とうろくりよう  
毎月の利用料や登録料はありません。

ぶろぐらむ じっぴふたん さんかひ  
プログラムは実費負担ですので、参加費がかかります。

ぶろぐらむ じゆうさんか  
※プログラムは自由参加です。

あんないち す ちかてつなんぼくせんきた じょうえき ばんでぐち とほ ぶん  
案内地図(地下鉄南北線北24条 駅 1 番出口 徒歩8分)



ちいきかつどうしえんせんたー そろだんしえんへいせつがた  
地域活動支援センター (相談支援併設型)

# たまりば「ふたば」

たまりば「ふたば」は自分らしい生活をするため  
の活動を応援しています。興味のあることに取り組  
める場所が欲しいと思ったことはありませんか？

たまりば「ふたば」は利用する方もスタッフも一緒  
になって、いろいろなことを楽しみながらやってみ  
る！を目標に活動をしています。

けんがく もう こ と あ など  
見学の申し込みやお問い合わせ等、  
いつでも電話で確認してください。



〒001-0026

ほっかいどうさっぽろしきたくきた じょうにし ちょうめ  
北海道札幌市北区北26条西3丁目1-10

でんわ  
電話 : 011-299-7417

ふ あ く す  
ファクス : 011-299-7240

めーるあどれす  
メールアドレス : futaba@tanetto.jp

http://www.tanetto.jp/futaba.html

# ♪ふたばを使ってみよう♪

## ☆いつでも通えます

月曜日から金曜日の11:30~19:30の間なら、好きな時間に来て、好きな時に帰ることができます。

## ☆プログラムに参加してみよう

自由参加なので、興味のあるプログラムにだけ参加できます。

見学もできるので、見るだけの参加也大歓迎♪

## ☆プログラムを企画してみよう

やってみたいことがあればメンバーやスタッフに相談して、みんなでプログラムを作ってみよう。

やりたいことを応援するのが「ふたば」だよ！



## ☆ふたばでちょっとした息抜きができます

フリースペースがあるので、本を読んだりゲームをしたり、みんなで話をしたりできます。自分に合った息抜きをしよう。

## ☆他の場所に通っていても利用できます

相談支援併設型なので、他の所に通いながら利用できます。

普段通っている所が休みの日や終わってから気軽に来てね♪

# ☆こんな活動をやっています☆

- |                               |   |   |
|-------------------------------|---|---|
| <p>うんどうふろくらむ<br/>運動プログラム</p>  | ➔ | <p>うおーきんぐ<br/>ウォーキング<br/>きっかー<br/>サッカー など</p>         |
| <p>きょうふろくらむ<br/>教養プログラム</p>   | ➔ | <p>えいごまな<br/>英語を学ぼう<br/>べんしゅうじ<br/>ペン習字 など</p>        |
| <p>こうりゅうふろくらむ<br/>交流プログラム</p> | ➔ | <p>かふえ<br/>カフェふたば<br/>きせつぎょうじ<br/>季節の行事 など</p>        |
| <p>ちょうりふろくらむ<br/>調理プログラム</p>  | ➔ | <p>みなつくはんかい<br/>皆で作るご飯会<br/>かしづく<br/>お菓子作り など</p>     |
| <p>ひょうげんふろくらむ<br/>表現プログラム</p> | ➔ | <p>えっせい<br/>エッセイ<br/>せんりゅう<br/>川柳 など</p>              |
| <p>げいじゅつふろくらむ<br/>芸術プログラム</p> | ➔ | <p>えをか<br/>絵を描く (予定)<br/>みにとうげい<br/>ミニ陶芸 など</p>       |
| <p>せいかつふろくらむ<br/>生活プログラム</p>  | ➔ | <p>きんせんかんりしかた<br/>金銭管理の仕方<br/>ごみぶんべつ<br/>ゴミの分別 など</p> |
| <p>ふりーすぺーす<br/>フリースペース</p>    | ➔ | <p>のんびりする<br/>みんなあそぶ<br/>皆と遊ぶ など</p>                  |