

東京都北区

令和8(2026)年度 10月～3月

参加費無料・申込不要

北区みんなの居場所

想いを分かち合い、情報を交換し合える場所。月2回行っています。

安心できる居てもいい場所。スタッフはピアサポーター経験者・家族が務めます。

途中入退室OK。ニックネームでも参加できます。専門職に相談できる「相談コーナー」もあります♪

日時	毎月 第2日曜日、第3木曜日 午後1時30分～午後4時30分
場所 (原則)	第2日曜→赤羽会館 4階 小ホール(北区赤羽南1-13-1) 第3木曜→北とぴあ(北区王子1-11-1)
対象	ひきこもりについてお悩みのご本人、および、そのご家族 (北区在住でない方もご参加いただけます。)
備考	◆ 相談コーナーも無料で利用できます。 ◆ 事前申し込みや予約は必要ありません。当日会場までお越しください。 ◆ 居場所プログラムの内容や施設の都合などにより、開催日や開催場所が異なることがあります。詳細は裏面をご覧ください。

相談

相談コーナーは北区在住・在勤・在学の方に限ります。相談は、各回担当相談員の専門分野に関するだけでなく、「話を聞いてほしい」といった感じでも大丈夫です。お一人で、ご家族(複数)で、相談を受けることができます。各回の相談員については、裏面の予定表右列をご覧ください。

【定員】4名(組) 【相談時間】30～40分程度

今年度の第1回地域の集いは11月、第2回地域の集いは2月に行う予定です。
また、第2回家族の集いは12月に行う予定です。

北区委託事業(当事業は北区の委託を受けて楽の会リーラが行っております。)

運営:特定非営利活動法人 楽の会リーラ(らくのかいリーラ)

電話番号 03-5944-5730(事務局の電話受付は毎週水曜、金曜の午後1時～午後5時)
Eメール info@rakukai.com webサイト https://rakukai.com/

協力:不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」



令和8(2026)年10月～令和9(2027)年3月の予定

プログラムや相談員は、都合により変更されることがありますので、予めご了承ください。

開催日 / 開催場所	居場所のプログラム	相談コーナーの相談員 () 内は性別です。
10月11日(日) 赤羽会館 4階 小ホール	特別なプログラムなどは行わず、 自由に話す・過ごす時間にします。	公認心理師・保健師 (男性)
10月15日(木) 北とぴあ 9階 902会議室	立礼式のお茶会 ～気軽に花茶を楽しもう～ ＊椅子に座って行う花茶会です。	社会保険労務士 (男性)
11月8日(日) 赤羽会館 4階 小ホール	本を読むことについて語ろう (なぜ本を読むのか、読めないのか。本や 読書について語り合う読書会です。) → 終了後、フリートーク♪	公認心理師・ 社会保険労務士(男性)
11月19日(木) 板橋区成増の農地 ＊荒天のため農業体験を中止 する場合は、18日夜に楽の会 リーラのwebサイトでお知ら せします。	農業体験♪ (現地集合です。活動しやすい服装で来てください。) 場所: フリースクール@なります (板橋区成増4-31-11) ＊国際興業バス「赤塚四丁目」バス停から徒歩5分 【荒天時】 「北とぴあ 7階 701会議室」で行います。 特別なプログラムを行いません。自由に話す・過ごす時間にします。	相談コーナーはありません。 専門職がプログラムに同行し ます。
12月13日(日) 赤羽会館 4階 小ホール	楽器で遊べるクリスマスライブ♪	公認心理師・臨床心理士 (女性)
12月17日(木) 北とぴあ 7階 701会議室	社会保険労務士のタロット占いを楽しむ & フリートーク	医師(発達・精神領域) (女性)
1月10日(日) 赤羽会館 4階 小ホール	赤羽さんぽ ～参加者・スタッフでゆっくり赤羽周辺を散歩します～ → 会館に戻り、小ホールで自由に話す・過ごす時間にします。	公認心理師・保健師 (男性)
1月21日(木) 北とぴあ 8階 802会議室	ボードゲームやカードゲームをしつつ、フリートークの時間にします。	公認心理師 (女性)
2月14日(日) 赤羽会館 4階 小ホール	アロマテラピー ～香りを知り、私を知る～ → 終了後は、自由に話す・過ごす時間にします。	FP・キャリアカウンセラー (男性)
2月18日(木) 北とぴあ 9階 第1和室	理学療法士さんと一緒に身体をほぐすストレッチング! (靴を脱いで上がる部屋で行います) → 終了後、和室でフリートーク!	医師(発達・精神領域) (女性)
3月14日(日) 赤羽会館 4階 小ホール	ビーズアクセサリーを作ろう & ワークショップをしながらフリートーク♪	FP・キャリアカウンセラー (男性)
3月18日(木) 北とぴあ 8階 802会議室	太極拳を体験しよう!初めてやる人もできる! →終了後は、自由に話す・過ごす時間にします。	公認心理師 (女性)

電話相談のお知らせ

北区に関わりのある方を対象とした電話相談を毎月第3日曜日の午後1時～午後5時に行っております。相談は無料で、フリーダイヤルが使えます。ご本人、ご家族、支援者、どなたでもご利用いただけます。楽の会リーラのカウンセラー、電話相談員、又は、ピアサポーターが対応します。

2026年 10月18日	11月15日	12月20日	2027年 1月17日	2月21日	3月21日
-----------------	--------	--------	----------------	-------	-------

0120-253-283 (フリーダイヤル) 03-5944-5730 (固定電話)

※上記のどちらの番号もお使いいただけます。