

# めぐろの

# いばしょ

ひきこもり、生きづらさを感じているかたのための、安全な居場所です。

## 日時

第4火曜日、第4日曜日の隔月 交互開催

13時30分～16時30分

\*都合により、変更になる場合があります。

## 会場

目黒区総合庁舎 本館

詳細は裏面、または下記の二次元コードからご確認ください。

## 対象

ひきこもりや生きづらさを感じているかた

義務教育修了後の15歳以上のかた

目黒区在住を問いません。

15歳未満のかた、ご家族や支援者のかたは、事前にご相談ください。

## 参加

無料です。予約はいりません。

途中入室・退室が可能です。

直接会場にお越しください。

Check!



“めぐろのいばしょ”は、

同じ悩みやつらさをもつ仲間と出会ったり、  
ひとりでゆっくりしたりできる「居場所」です。  
スタッフはピアサポーター(経験者や家族など)が中心です。

“ゆるっと相談スペース”は、しっかり相談することも、  
「ちょっと話してみようかな」と、利用することも可能です。  
気持ちがまとまっていなくてもOKです。

## 問い合わせ

福祉総合課ふくしの相談係 ひきこもり相談窓口

TEL 03-5722-9363 FAX 03-5722-9062

月曜日から金曜日8:30から17:00まで(祝日除く)



めぐろのいばしょ

# 2026春夏プログラム

(2026年4月～2026年9月)

4/28(火)

2階 A・B会議室

アロマテラピー  
『香りを知り、私を知る』

ゆるっと相談スペース  
公認心理師 (女性)

5/24(日)

1階 D・E会議室

室内運動  
～卓球やボッチャをやろう～

ゆるっと相談スペース  
FP・キャリアカウンセラー (男性)

6/23(火)

2階 A・B会議室

民族楽器にさわって  
音を出そう♪

ゆるっと相談スペース  
公認心理師・保健師 (男性)

7/26(日)

1階 D・E会議室

しごとのはなし  
～企業で働くひとのおはなし～

ゆるっと相談スペース  
医師(発達・精神領域) (女性)

8/25(火)

地下 第18・19・21会議室

話さなくてもOK  
ゆるっとボードゲーム

ゆるっと相談スペース  
公認心理師・保健師 (男性)

9/27(日)

1階 D・E会議室

手を動かして整える、  
クラフト時間  
〈ビーズ製作編〉

ゆるっと相談スペース  
社会保険労務士 (男性)

\*会場やプログラムは、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。  
\*一人でゆっくりできる、フリースペースもご用意しております。

## 目黒区委託事業

運営：特定非営利活動法人 らく かい 楽の会リーラ

TEL：03-5944-5730

(電話受付は毎週水曜・金曜の午後1時～午後5時)

【公式ウェブサイト】 <https://rakukai.com/>

【Email】 [info@rakukai.com](mailto:info@rakukai.com)

