



令和8年度 10月～3月

新宿区

フリースペース セッション

(居場所)

静かな場所で、

ほっとできる時間。

話しても、話さなくても大丈夫。

各回のプログラムに参加しても、しなくても大丈夫。

(各回のプログラムについては、裏面予定表の中列に記載しております。)

ピアサポーターがスタッフを務める、

安心できる居てもいい場所です。

「心の中にお土産を持って帰ってほしい」

というコンセプトで行っています。

無料で相談できる「相談コーナー」もあります。

申込不要

途中入退室
OK

ニックネーム可

参加費無料

プログラムや
相談コーナーの
詳細は裏面に。



日時

【原則】(詳細は、裏面の予定表をご覧ください。)

毎月 第3日曜日

午後1時30分 ～ 午後4時30分



場所

【原則】

「新宿けやき園」や 区内の「地域センター」



対象

ひきこもりや 生きづらさを感じている方

新宿区委託事業

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/>



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、あらかじめご了承ください。

開催日時 【開催場所】	居場所のプログラム	相談コーナーの相談員 ()内は相談員の性別です。
10月18日(日) 13:30～16:30 【新宿けやき園】	フォトグラファー～写真を通じて世界とつながる～ (同じ写真を見ても感じることは人それぞれ。写真を通して自分の感受性に出会いましょう。) ゲスト・勝見里奈	司法書士(男性) 登録や法律のこと
11月11日(水) 13:30～16:30 【四谷地域センター】	みんなで出かけよう♪新宿さんぽ～新宿御苑など～ (四谷地域センターの「集会室4」に、14時までに集合してください。途中参加不可です。有料な場所へ行く場合、自己負担になります。荒天の場合は、集会室で行います。)	相談コーナーは ありません。 心理師がプログラムに 同行します。
11月15日(日) 13:30～16:30 【新宿けやき園】	不動産会社が教える住まいの探し方 ～ひとり暮らしのために知っておきたい「おうち」のキホン～ (不動産会社の元・店長さんにお話をしてもらいます。質疑応答の時間を多めに設けます。) ゲスト・小林福巳	精神保健福祉士・ 公認心理師(男性) 福祉の制度、不安や悩み
12月20日(日) 13:30～16:30 【新宿けやき園】	聖地サンティアゴ巡礼 ～「ここではないどこか」の風を感じませんか～ (巡礼の旅をされた方にお話をさせていただきます。心が自由で開放された生き方をみんなで考えたいと思います。) ゲスト・鈴木章弘	公認心理師・保健師 (男性) 不安や悩み、こころのこと
2027年 1月13日(水) 18:00～21:00 【大久保地域センター】	ナイトセッション♪夜さんぽ～花園神社など～ (夜の新しい大久保～新宿を散歩する企画です。大久保地域センターの「会議室A」に、18時30分までに集合してください。途中参加不可です。食べ歩き可(飲食費は自己負担)です。荒天の場合は、会議室で行います。)	相談コーナーは ありません。 心理師がプログラムに 同行します。
1月17日(日) 13:30～16:30 【新宿けやき園】	多趣味に生きる～絵画・打楽器・何でもコレクター～ 多趣味で様々なものを収集している方にお話をさせていただきます。好きの熱量に触れてみませんか。 ゲスト・勝見ケイ	医師<内科・神経内科> (女性) 病気や健康のこと
2月21日(日) 13:30～16:30 【新宿けやき園】	スタイリストについて～あなたらしさとは何か～ ファッションカウンセラー・スタイリストの方にお話をさせていただきます。自分の魅力を伝えられるファッションとは。 ゲスト・森川恵子	公認心理師・ 臨床心理士(女性) 不安や悩み
3月21日(日) 13:30～16:30 【新宿けやき園】	社会的な生き方～誰に対してもフラットに接する私の生き方～ 地域課題に取り組んできたソーシャルワーカー(社会福祉士)の方にお話をさせていただきます。 ゲスト・根本真紀	社会保険労務士 (男性) 障害年金のこと

相談コーナー



相談内容の一例です。「相談内容はこのような事柄に限る」といったものではありません。



居場所の開催と同時に、参加者のための無料の「相談コーナー」を設けております。居場所に隣接する個室で行います。相談員の専門分野に関する相談だけでなく、「話を聞いてほしい」や「少し話したい」なども大丈夫です。

時間の都合により、一開催につき定員を4名程度とさせていただきます。相談時間は、お一人30～40分くらいです。各回相談員については、上記予定表の右列をご覧ください。

～開催場所～

※平日開催の日は、開催場所が新宿けやき園ではありません。ご注意ください。

- 社会福祉法人邦友会 新宿けやき園(新宿区百人町4-5-1) JR 高田馬場駅の戸山口(南)より徒歩8分
- 四谷地域センター(新宿区内藤町8-7) 東京メトロ丸の内線 新宿御苑前駅より徒歩5分
- 大久保地域センター(新宿区大久保2-12-7) JR 新大久保駅より徒歩8分