

山梨県ひきこもり支援メタバースふらとぴあ

# 交流イベント

日常から心身ともに一旦離れ、リラックスして、  
気軽につながりあえる場所です。聞くだけでもOK！  
ゆるっと、同じ時間を一緒に過ごしましょう

対象

山梨県に住んでいる

- ・ひきこもりがちの生活を送っている人
- ・生きづらさを感じている人・悩みを抱えている人
- ・ご家族の心配事がある人 など

定員

20名



2 / 12

木

## 「自分にご褒美バレンタイン」

バレンタインは、今の自分に、ちょっとやさしくする日でもいいかもしれません。「これ、いいかも」というものをゆるやかに共有する時間です。

14:00  
~15:00

### ▶チョコじゃないバレンタイン交換

チャット機能を使って、おすすみを交換しましょう

### ▶ミニテーマトーク

3 / 4

水

## 「力をめいて過ごす、わたしの春」

春は、知らないうちに気持ちが揺れたり、つい頑張りすぎてしまう季節。言葉や言葉を並べたり、感じたことをそっと共有して、やさしく過ごす時間です。

14:00  
~15:00

### ▶俳句づくり

みんなでチャット機能で単語を出し合って5・7・5を作ろう

### ▶ミニテーマトーク

## お申し込みはこちら→

お好きなニックネーム、アバターで参加できます！

申込は、各回3日前の正午までをお願いします。  
前日までにご登録されたアドレスへ参加URLを送付します。



<お問い合わせ先> 山梨県福祉保健部健康増進課 心の健康担当  
TEL:055-223-1495