

SAD サークル Nagano

ボランティア募集!

○あがり症の交流会

一緒に楽しくフリートーク! お喋り前後の人気・新店でのランチ&カフェ巡り♪

希望者でのイベント! ボランティアさんもエンジョイ出来る会です☆ 初心者大歓迎!!(^^)

○トーク

【長野市】 毎月 1・3 日曜日 場所 : 大豆島公民館 or 長野市ふれあい福祉センター

【松本市】 毎月 2・4 日曜日 場所 : 松本市市民活動サポートセンター(最寄り駅:松本駅)

【上田市】 毎月 第3土曜日 場所 : 上田市ふれあい福祉センター(上田駅そば) 創造館

時間:各午後1時より 対象 :10代~40代 継続参加出来る方

月会費:ボランティアさんも500円 (学生さん免除)

○最近のイベント

カフェ&スイーツ巡り・前山寺(上田市)、岩松院(小布施町)、常田館製糸場見学(上田市)
象山神社初詣、清水寺紅葉狩り(長野市)、松川溪谷紅葉狩り(高山村)、小江戸川越お出掛け
映画鑑賞『るろうに剣心 最終章』二作、『約束のネバーランド』他

◇軽いあがり症の方~SAD(過度な緊張症:社交不安症)の方でも気軽に楽しめるサークルです♪

◇あがり症・SADの方はメンバーとしての参加をお願いします(^^)

◇学生ボランティアさん会費免除。(勉強は特に必要ありません。)

※新型コロナウイルスの感染予防を徹底して行っております。

(密を避けた人数制限・ディスタンス、マスク着用・うがい・手洗い実施。)

長野市・小諸市ボランティアセンター、松本市・上田市社会福祉協議会、

松本市市民活動サポートセンター登録団体。2006年11月発足。

お問い合わせ

◇E-Mail : sad_nagano@yahoo.co.jp

◇電話 : 090-6539-1363 (宮下まで)

◇ブログ : <http://sad.naganoblog.jp/>

まずはお気軽に連絡を下さいね☆☆☆

◇インスタ : <https://www.instagram.com/ruminax2006/>



あがり症の交流会 参加者募集



SADサークルNagano

- ◇ あがり症に悩み、社内で引け目を感じる、会社員の方
- ◇ PTA で役員にされて困っている、主婦の方
- ◇ 学校で発言させられるのがつらい、学生さん など…… フリートークにランチ&カフェを気軽に楽しみませんか？

トーク&トランプ

- | | | |
|-------|-----------|----------------------------|
| 【長野市】 | 毎月第1・3日曜日 | 場所：大豆島公民館 or 長野市ふれあい福祉センター |
| 【松本市】 | 毎月第2・4日曜日 | 場所：松本市市民活動サポートセンター |
| 【上田市】 | 毎月第3土曜日 | 場所：上田市ふれあい福祉センター 創造館 |

時間：各午後1時より 対象：10代～40代 継続参加出来る方。

月会費 500 円(学生さん会費免除)

◇ボランティアさんも募集中です！一緒に会場準備・トーク&イベントを楽しんでくれる方。

最近のイベント

カフェ&スイーツ巡り、前山寺(上田市)、岩松院(小布施町)
常田館製糸見学(上田市)、象山神社初詣、清水寺紅葉狩り(長野市)
映画鑑賞『るろうに剣心 最終章』二作、『約束のネバーランド』鑑賞他

参加条件

- ◇10代～40代で あがり症の仲間と交流したい方
- ◇ 軽いあがり症の方、及び、お医者さんから SAD・社交不安症(過度の緊張症)の診断をされている方は、毎月参加できる状態の方。
(他の疾患・障害の方は専門機関へお願いします。)
- ※新型コロナウイルスの感染予防を徹底し実施中！
(密を避けた人数制限・ディスタンス、マスク着用・うがい・手洗い実施。トランプ中止中。)
- 非営利団体、ボランティア活動で行っております。宗教・政治団体とは全く関係ありません。
- 長野市・小諸市ボランティアセンター、松本市・上田市社会福祉協議会。
- 松本市市民活動サポートセンター登録団体。2006年11月発足。



*お問い合わせ

- ◇インスタ：<https://www.instagram.com/ruminax2006/>
- E-Mail：sad_nagano@yahoo.co.jp
- ◇ブログ：<http://sad.naganoblog.jp/>
- 電話：090-6539-1363(宮下まで)
- お気軽にまずは連絡を下さいね

