



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! 前後に新店・人気店でのランチ&カフェ巡り♪ 神社仏閣・映画鑑賞等☆
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】 毎月第1日曜日 場所: 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日曜日 場所: 上田市ふれあい福祉センター

時間: 各午後1時より 対象: 10代~40代 定期継続参加出来る方

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・飛騨高山お出掛け・串家物語忘年会・演劇鑑賞『住所まちがい』
映画『劇場版 呪術廻戦0』鑑賞・岩松院(小布施町)・軽井沢お出掛け
映画『るろうに剣心』鑑賞・象山神社初詣・松川溪谷紅葉狩り・常田館製糸場(上田市)見学

◇軽いあがり症の方~ SAD(過度な緊張症: 社交不安症)の方でも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(*^-^*)

◇あがり症でない方をボランティアとして受け入れています!

(サークルの仲間として定期継続参加出来る方。)

※新型コロナウイルスの感染予防徹底!

(人数制限・ディスタンス・換気・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/>

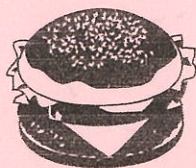
◇インスタ: <https://www.instagram.com/ruminax2006/>

☆☆まずはお気軽に連絡を下さいね☆☆



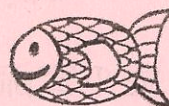
あがり症の交流会

参加者募集!



○ **SAD** サークル **Nagano**

- ◇学校で発言させられるのがつらい学生さん
 - ◇PTA で役員にされて困っている主婦の方
 - ◇あがり症に悩み、社内で引け目を感じる会社員の方等……
- お喋りやランチ&カフェを楽しみながら仲間づくりをしませんか?_



○ トーク

- 【長野市】 毎月第1日曜日 場所：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日曜日 場所：上田市ふれあい福祉センター

月会費 500 円 (学生さん免除) ボランティアも募集中!

○ 最近のイベント

カフェ&スイーツ巡り・飛騨高山お出掛け・串家物語忘年会・演劇鑑賞『住所まちがい』
映画『劇場版 呪術廻戦0』鑑賞・岩松院(小布施町)・軽井沢お出掛け
映画『るろうに剣心』鑑賞・象山神社初詣・松川溪谷紅葉狩り・常田館製糸場(上田市)見学



○ 参加条件

- ◇10代~40代であがり症の仲間とサークル活動をしたい方
- ◇軽いあがり症の方(診断の必要はありません)~通院歴のある方は、お医者さんから、SAD(社交不安症)の診断をされている方 *継続参加出来る方。

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

☆☆まずはお気軽に連絡を下さいね☆☆

