

# あすカフェ



10/12(Wed), 20(Thu), 28(Fri)  
16:15~17:15

## 10月の内容



12

### ボードゲーム

#### 「街コロ」

ゲームを通して楽しく語彙力を高めましょう！



20

### テーマトーク

#### 「人との距離感」

お互いの考えや悩みを相談。話すと心が整理されてスッキリ！



28

### 発達障害専門プログラム

#### 第15回

#### 「ストレスについて」

思いや悩みを共有し、新しいスキルの習得や自己理解を深め、自分自身に合った「処世術」を身につけましょう！



#### △注意事項△

- ・発熱やせきなど、風邪のような症状がある方は参加を お断りいたします
- ・マスクの着用と手洗いがい、手指の消毒をお願いします
- ・飲食は禁止です
- ・新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の為、名前と 電話番号を教えてください(個人情報は、この目的以外に使用いたしません)
- ・ウイルス感染拡大の影響により、予定を変更する場合がございます 変更の場合、HPやSNS等でお知らせいたします

## あすカフェとは？

同じような悩みを持った人たちと過ごす中で、コミュニケーションを取る楽しさを知る、日頃の悩みを1つでも解決できるような皆さんの『居場所』としてお使いいただければと思います。



## Q&Aコーナー



Q

手帳がなくても参加できますか？



A

手帳・診断書が無くても参加可能です！



Q

月3回全て参加しないとダメですか？



A

回数の指定は特にありません。慣れたら徐々に増やしましょう



16:00  
開場

16:15  
開始

内容説明  
↓  
実施

17:10  
片付け等

17:15  
帰宅



《お申し込み・お問い合わせ》

株式会社インクルー あすカフェ事務局

栃木県宇都宮市宮園町8-2松島ビル2階

TEL: 028-689-9977

# お申し込み方法

以下の3つの方法から選択!

## 01



HPはこちら >>

ホームページ QRコードを読み込んでいただき、お申し込みフォームより送信。  
(ホームページ<https://inclu.co.jp/>からお申し込みいただくこともできます)



## 02



LINEはこちら >>

LINE QRコードを読み込んでいただき、あすラボを友達追加。  
トーク画面から参加したい日付を入力し、送信。  
(入力例はあすラボのタイムラインの投稿をご確認ください)



## 03



以下枠内をご記載いただき、FAXで送信。

**FAX: 028-689-9967**

株式会社インクルー あすカフェ事務局行

手帳の有無・診断の有無は  
問いません

# お申し込み用紙



参加日  10/12  10/20  10/28

可能な範囲で構いませんので以下枠内のご記入と、参加日にチェックをお願いします。

(フリガナ) お名前	生年月日 年 月 日 ( 歳) (大学・高校 年生・その他)
お電話番号	
メールアドレス @	
発達障がいの診断の有無 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし →診断名:	
あすカフェに参加をしようと思ったきっかけや理由を教えてください	
あすカフェに参加するにあたり、不安なことや配慮が必要なことはありますか?	

このシートでご記入いただいた個人情報につきましては、目的以外に使用致しません。