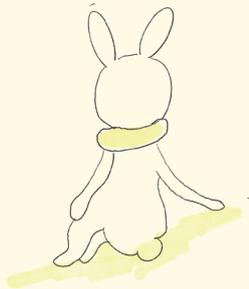




ひきこもり支援・オンライン居場所



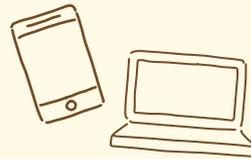
MUSUBI



2025.4～2026.3

毎月第4木曜日開催

13:30～15:00



パソコン or スマホ
があれば参加できます

※実名や顔を出す必要はありません。チャットで参加、見学もできます。

※スマホは zoom アプリのダウンロードが必要です

※予定は変わることがあります。(詳しくは裏面へ)

参加対象：ひきこもり当事者 or 経験者

予定人数：4人～10人

使用ツール：zoom



申込方法

googleフォームに情報を入力いただければ
メールに zoom入室用の
IDとパスワードを送ります！



google フォーム

[https://forms.gle/
jvJMyBQFEkpMaX2H9](https://forms.gle/jvJMyBQFEkpMaX2H9)



どんなことをして
過ごすのかは

裏面を
チェック

参加までの流れ

フォーム入力

案内メール送信

当日zoomに入室

スマホは zoomアプリのダウンロードが必要です。

主催

兵庫県 / 認定 NPO 法人コムサロン 21

連絡先

〔認定NPO法人コムサロン21〕 電話番号：079-240-6299

メールアドレス：hikikomori@com21.or.jp

楽しく過ごして、好きな居場所を作る



はじめまして。**MUSUBI**はひきこもりの方のための秘密基地。表現や創作の他、雑談したり遊んだりなど、毎回、参加者同士でコミュニケーションをとりながら自由に過ごしています。年齢、性別など問わず是非、気軽に遊びにきてください。

開催スケジュール

2025.4
~2026.3 毎月第4木曜日開催

予定が変更になった場合は「兵庫ひきこもり情報ポータルサイト」にてご案内いたします。

4/24 木

5/22 木

6/26 木

7/24 木

8/28 木

9/25 木

10/23 木

11/27 木

12/25 木

1/22 木

2/26 木

3/26 木

🕒 タイムスケジュール

13:30~ 通話開始、あいさつ

今月のオープニングテーマについて話します。その後、今日は何をして過ごすか、集まった方と話し合っ決めて決めます。この時間に間に合わなくても問題ありません。

13:50~ ○○じかん開始

通話が始いたら、雑談やゲームをしながらみんなで交流します。これしてみたい、あれしてみたいと途中で違うことをするのも自由です！

15:00~ 次回確認・終了

次回の日程などを確認して終わります。

どんな風に過ごしているの？

MUSUBIは参加者の希望を聞きながらやりたいことを決めていきます。

趣味や最近の出来事について話したり、誰でも参加できるクイズやゲームをしたり、絵やデザインなどの創作を楽しんだり。

まずは見学からでも、お気軽にご参加ください！