

東京都北区

令和8(2026)年度 4月～9月

参加費無料
申し込み不要

北区みんなの居場所

想いを分かち合い、情報を交換し合える場所。
2023年から始まりました。

安心できる居てもいい場所。スタッフはピアサポーター（経験者・家族）が務めます。

途中入退室OK。ニックネームでも参加できます。専門職に相談できる「相談コーナー」もあります♪

日時

毎月 第2日曜日、第3木曜日
午後1時30分～午後4時30分



場所

第2日曜日 → 赤羽会館 4階 小ホール（北区赤羽南1-13-1）
第3木曜日 → 北とぴあ（北区王子1-11-1）

対象

ひきこもりについてお悩みのご本人、および、そのご家族
（北区在住でない方もご参加いただけます。）

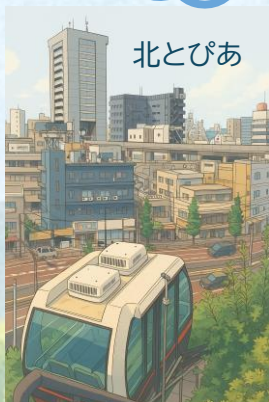
その他

- ◆ 相談コーナーも無料で利用できます。
- ◆ 事前申し込みや予約は必要ありません。当日会場までお越しください。
- ◆ 居場所プログラムの内容や施設の都合などにより、開催日や開催場所が異なることがあります。裏面をご覧ください。

相談

相談コーナーは北区在住・在勤・在学の方に限ります。相談は、各回担当相談員の専門分野に関するだけでなく、「話を聞いてほしい」といった感じでも大丈夫です。お一人で、ご家族（複数）で、相談を受けることができます。各回の相談員については、裏面をご覧ください。

【定員】4名(組) 【相談時間】30～40分程度



北とぴあ

赤羽会館

北区委託事業

（当事業は北区の委託を受けて楽の会リーラが行っております。）



楽の会リーラ web

特定非営利活動法人 楽の会リーラ（らくのかいリーラ）
豊島区巣鴨3-16-12 巣鴨GMビル 202号室

【楽の会リーラ事務局】（事務局の電話受付は毎週水曜、金曜の午後1時～午後5時）
電話番号 03-5944-5730 Eメール info@rakukai.com
webサイト <https://rakukai.com/>

協力：不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」

令和8(2026)年4月～9月の予定

プログラムや相談員は、都合により変更されることがありますので、予めご了承ください。

開催日 開催場所	居場所のプログラム	相談コーナーの相談員 () 内は性別です。
4月12日(日) 赤羽会館 4階 小ホール	演劇ワークショップ:楽しくコミュニケーションをとろう → 終了後、フリートークの時間にします。	公認心理師・保健師 (男性)
4月16日(木) 北とぴあ 7階 701会議室	自己理解を深めるワークショップ → 終了後、フリートークの時間にします。	社会保険労務士 (男性)
5月10日(日) 赤羽会館 4階 小ホール	しごとのはなし～はたらく人のお話をきく～ → 質問時間・歓談タイム & フリートークの時間にします。	公認心理師・保健師 (男性)
5月21日(木) 北とぴあ 7階 701会議室	社会保険労務士さんのタロット占いを楽しむ & フリートーク	精神保健福祉士・ 社会福祉士(女性)
6月14日(日) 赤羽会館 4階 小ホール	ボードゲームやカードゲームをしつつ、フリートークの時間にします。	FP・キャリアカウンセラー (男性)
6月18日(木) 北とぴあ 9階 第1和室	和室で♪理学療法士さんと一緒に身体をほぐすストレッチング! (靴を脱いであがる部屋です) → 終了後、フリートーク	医師(発達・精神領域) (女性)
7月12日(日) 赤羽会館 4階 小ホール	世界の民族楽器を使って音を楽しむ♪ 	公認心理師・臨床心理士 (男性)
7月16日(木) 北とぴあ 7階 701会議室	ボードゲームやカードゲームをしつつ、フリートークの時間にします。	公認心理師・ 社会保険労務士(男性)
8月11日(火・祝) 赤羽会館 4階 小ホール	ボードゲームやカードゲームをしつつ、フリートークの時間にします。	FP・キャリアカウンセラー (男性)
8月20日(木) 北とぴあ 7階 701会議室	太極拳を体験しよう!初めてやる人もできる! → 終了後、フリートークの時間にします。	公認心理師・臨床心理士 (男性)
9月13日(日) 赤羽会館 4階 小ホール	ボードゲームやカードゲームをしつつ、フリートークの時間にします。	公認心理師 (女性)
9月17日(木) 北とぴあ 7階 701会議室	アロマテラピー ～香りを知り、私を知る～ 	医師(発達・精神領域) (女性)

電話相談のお知らせ



北区に関わりのある方を対象とした電話相談を行っております。相談は無料で、フリーダイヤルが使えます。ご本人、ご家族、支援者、どなたでもご利用いただけます。楽の会リーラのカウンセラー、電話相談員、又は、ピアサポーターが対応します。

2026年4月～9月の開催日

4月19日

7月19日

5月17日

8月16日

6月21日

9月20日

毎月第3日曜日の午後1時～午後5時に行っております。

0120-253-283 (フリーダイヤル) 03-5944-5730 (固定電話)

※上記のどちらの番号もお使いいただけます。