

# 令和7年度 文京区STEP事業 居場所活動

文京区では「STEP」ひきこもり等自立支援事業を公益社団法人青少年健康センター茗荷谷クラブに委託しています。事業の対象者は義務教育終了後全年齢の文京区民の方となります。

## 青少年健康センター 茗荷谷クラブ

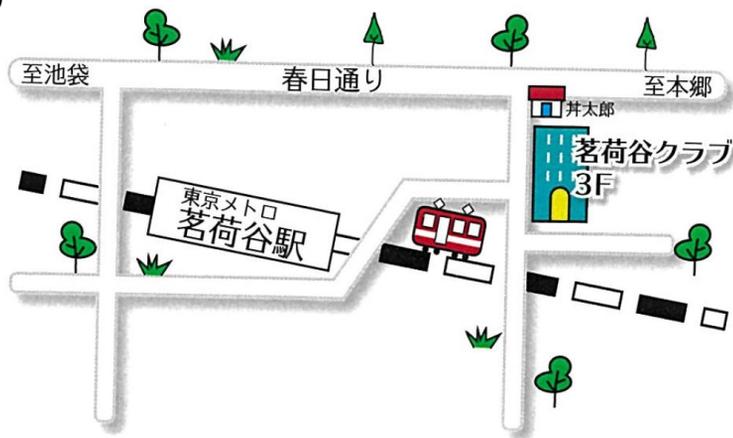


電話番号 03-3941-1613

メール club.myoga@gmail.com

住所 〒112-0006 東京都文京区小日向4-5-8 三軒町ビル306

開設時間 月～土 10:00～19:00



最寄の駅は東京メトロ丸の内線の「茗荷谷駅」

## 3つのスペース

## 利用登録後にご利用いただけます

	 ほっとスペース	 SSTスペース	ゆったりスペース
対象	生きづらさや困難をかかえたご本人		
目的	みんなで一緒に過ごしながら、ほっと息をつけるための居場所です。	SSTとは他人と上手くコミュニケーションを取って、良い関係を築くためのスキルを学ぶトレーニング方法です。	ゆったりスペースは、「夜の居場所」です。みんなでおしゃべりを楽しむフリータイム。
活動	水曜午前は、「フリータイム」。室内でゲームやおしゃべり、近所のカフェでお茶、軽いスポーツなど 金曜午後は、「プログラムタイム」。コミュニケーションワークやレクリエーションなどを行っています	水曜日の午後はSST（ソーシャルスキルトレーニング）に関連したプログラムを行います。 金曜日の午後はみんなでおしゃべりやスポーツ、ゲームなどを自由に楽しむフリータイムです。	みんなでワイワイと話すこともあれば、いくつかに分かれることもあります。のんびりとお話したり、ゲームを持ち寄ってアツい対戦をしたり、何となく周りの話を聞いたり、自由に過ごします。
活動日・時間	水曜日の午前 金曜日の午後	水曜日の午後（14:00～16:30） 金曜日の午前（10:30～12:30）	月曜日の夜間（18:00～20:00） 月2回

ご利用にあたっては「ほっとスペース」「SSTグループ」「ゆったりスペース」の3つのグループのいずれかにご見学の上、所属（利用登録）をお願いしております。

登録費用	初回利用月から3回目利用月まで無料（4回目利用月以降 月額12,000円）
申し込み	登録にあたってはお電話またはメールにて茗荷谷クラブまでご連絡ください

# 令和7年度 文京区STEP事業 居場所活動

## 3つのコミュニティ

## 登録せずにご利用いただけます

	 よつば庵	 女子会	 ゆったり カフェレオン
対象	40歳以上の生きづらさや困難をかかえたご本人	生きづらさや困難をかかえた女性ご本人	生きづらさや困難をかかえたご本人
目的	よつば庵は40歳以上の生きづらさや困難を抱えた方がお互いの近況、趣味、生活、働くこと、困っていることなどを語り合う場です。	おしゃべりを楽しむお茶会、簡単な料理やアクセサリ作りなど、女子会ならではのテーマで活動しています。	手軽なゲームや雑談。そして一番奥のエリアではおしゃべりを中心に過ごしています。
活動	調理日⇒鍋等の料理を参加者と一緒に作り、食べつつ交流し、片付けます。調理なしの日⇒食事を買うなどし、食べつつ交流します。	詳細な内容は、別途毎月ご案内いたします	カフェ形式の居場所。手軽なゲームや雑談。
活動日	4月6日 調理あり 6月8日 調理なし 8月3日 調理あり 9月7日 調理なし 11月2日 調理あり 2026年1月25日 調理なし 2026年3月8日 調理あり  原則日曜日の実施です。 調理あり・なしの隔月の実施です。	4月28日 5月26日 6月23日 7月28日 8月18日 9月22日  原則月曜日の実施です。	4月 7日・21日 5月 19日 6月 2日・16日・30日 7月 7日 8月 25日 9月 1日・29日 10月 27日 11月 なし 12月 1日・15日 2026年1月26日 2026年2月9日 2026年3月2日・16日・30日 原則第1・第3月曜日の実施です。
時間	調理あり⇒17:00～19:30 調理なし⇒17:00～19:00	14:30～16:30	18:00～20:00
費用	調理あり（食材費含む）1回1200円（茗荷谷クラブ登録者は1000円） 調理なし 1回700円（茗荷谷クラブ登録者は500円）	500円	300円
申し込み	事前申込制 電話 03-3941-1613 メールアドレス social.commitment@gmail.com	事前申し込みは必要ありません。	事前申し込みは必要ありません。
場所	茗荷谷クラブ2階3階	茗荷谷クラブ3階	茗荷谷クラブ205

場所(共通) 茗荷谷クラブ 文京区小日向4-5-8 三軒町ビル

問合せ先 青少年健康センター 茗荷谷クラブ  
 電話番号 03-3941-1613 メール club.myoga@gmail.com

文京区では「STEP」ひきこもり等自立支援事業を公益社団法人青少年健康センター茗荷谷クラブに委託しています。事業の対象者は義務教育終了後全年齢の文京区民の方となります。