

大人の発達障がい当事者会

カノンの会の交流会 参加者募集！

開催日 奇数月第3土曜日 （下記のとおりです）

時 間 13：20～16：40（入退室自由）

場 所 安曇野市 明科子どもと大人の交流学習施設 ひまわり

対 象 当事者及びご家族の方

参加費 無料です。

内 容 話し合い・相談・情報交換等による交流会

カノンの会は、「大人の発達障がい当事者会」として、2025年（令和7年）6月より、安曇野市で開催しています。

この会の目的は、参加者が日頃思っていること、感じていること、悩みや趣味などを自由に語り合うことにより、気持ちが少しでも楽になり安らげることを目的としています。

また、会場内で聞いたことを他の場所で話さないことをルールとしていますので安心してお話ができます。

もしかしたら、発達障がいかなと思っている方、グレーゾーンの方も参加可能です。

会場は、入退出自由で、途中参加、途中退場も OK です。お気軽にご参加ください。

令和7年～8年の開催予定日

11/15 1/17 3/21 5/16 7/18 9/19 11/21

☆上田市・長野市・佐久市でも定期的開催しています。（カノンの会で検索してね！）

※参加人数等により、会場が変更または中止になる場合がありますので、お問い合わせください。

☆申込み、お問合せ先 ☎ 080-8821-3327 宮下まで。

あなたの気持ちを聴かせてください。お待ちしております。

裏面もご覧ください

カノンの会とは

発達障がいがあることで、困っていることや、悩んでいる事などを気軽に話せる場所があったらいいなと思い当事者会を立ち上げました。

共感しあえる仲間と気軽に話をするにより気持ちを楽にし、元気になりましょう。

あなたの今までの経験から見出された生活の工夫や、生きていくための知恵は貴重な財産です。そんな経験、気づきを話すことが他の参加者の助けになるかも知れません。語りあいましょう。

カノンの会は、こんな感じで休憩時間を取りながらゆっくり進めてまいります。

当日の日程

13:20～ カノンの会についての説明と、分かち合いのルール説明をします。
安心して話ができるように、「ここで聞いた話は外部で話さないこと」
話したくないことは話さなくてもいいことなど・・・

13:25～ 自己紹介（2分程度）
① 名前または、ニックネーム
② 自分の抱えている障がい名など
③ 趣味、興味、近況など

13:50～ 話し合い（何でも、自由に1回5分以内を目安にお話してください。）

相談、質問、情報交換などをお話する時間を取ります。

終了時：本日の感想などをお話してください。

次回のカノンの会の日程、今後の予定などをお話しして終了です。

カノンの会の情報について

地域の情報紙の「市民タイムス」「MG プレス」及び、信濃毎日新聞の「週間ガイド」などで開催日程を開催日の1週間前か、2週間前に掲載予定です。

☆「カノンの会」で検索すると、色々な情報を見ることができますので、ぜひご覧ください。

☆長野県発達障がい者支援センターの「当事者会・居場所・その他」に掲載されています。

地域	名 称	問 合 せ 先	対 象	活 動 内 容
中信 東信 北信	カノンの会	(個人) 宮 下 ☎:080-8821-3327	安曇野・上田・長野・佐久 地域周辺で、発達障がい 特性がある当事者(成人 期)及びご家族の方	定例会(交流会・情報交換等) 安曇野市は、奇数月第3土曜日 場所:明科交流学習施設ひまわり 上田市は、毎月第4土曜日 場所:上田市勤労者福祉センター 長野市は、奇数月第2土曜日 場所:長野市もんぜんぷら座 佐久市は、偶数月第1土曜日 場所:佐久平交流センター

☆安曇野市市民活動サポートセンター及び、まいぶれ「安曇野・大町・松本・塩尻」のイベント
情報に掲載されていますので、ご覧ください。