

10代の居場所

てん・ステップ

NPOこみゅーん

てん・ステップは、福島県いわき市にある10代（小学校高学年～18歳程度）のための居場所です。

NPO法人Commune with 助産師が運営しており、学校や家庭とはちがう「第3の居場所」として、安心できる空間と時間を提供しています。

いわき市生涯学習プラザ

第21回生涯学習フェスティバル

■ 日時：令和8年2月14日（土）10時～15時

■ 会場：生涯学習プラザ 5階オープンスペース

■ 活動紹介 ■ 出張カフェ

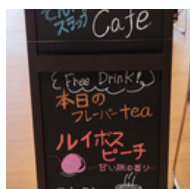
■ 10代なんでも悩み相談室

当日先着順で受付ますが、事前にてん・ステップへご連絡いただくとスムーズです。

携帯電話：080-9818-1010

皆さん、気軽にお立ち寄りくださいね

① てん・ステップカフェ



ゆったりとした雰囲気の中でおしゃべりしたり、勉強したり、ボードゲームを楽しんだりできるカフェスペース。スタッフやボランティアと気軽に話せる時間もあり、心がほっとする居場所です。

時間

毎月第1・2・4金曜日

14時から18時：アリオスアートスペース

② てん・ステップキッチン



みんなで料理を作って食べる体験を通して、協力する楽しさや食の大切さを学びます。簡単なメニューから季節の料理まで、参加者のアイデアを取り入れながら開催しています。

時間

年2回開催予定

公民館・NPOこみゅーんキッチン

③ アートセラピー



講師の指導の下絵を描いたり、工作をしたりしながら、自分の気持ちを表現する時間。上手・下手は関係なく、自由に創作することで心を整え、自分を見つめ直すきっかけになります。

時間

2か月に1回カフェ開催日にて

※ 各回130分～1時間 参加無料

④ サイクリングイベント



自然の中を自転車で走りながら、リフレッシュと交流を楽しむイベント。体を動かすことで気分転換になり、新しい景色や仲間との出会いが広がります。

時間

年2回開催予定

自転車レンタル可能（有料）