



発行  
社会福祉法人  
調布市社会福祉  
協議会

編集  
調布市こころの健康支援  
センター

〒182-0024  
調布市布田5-46-1

開所:月曜~土曜  
8時30分~17時30分

☎ 042(490)8166

R5年度末時点のセンターにて相談支援を継続されている方は生活支援・就労支援合わせて769人でした。これはR4年度に比べて大幅に増えております。相談状況から、こころの病に起因する、人間関係や経済面、就労、教育、育児、住居、思春期などさまざまな複合的な悩みを持たれている方が多くいらっしゃり、すぐに解決とはいかないからこそ、継続的な関わりやサポートが必要とされております。

自身で向き合い、考えることも大切ですが、しんどい状況下では、マイナス思考になってしまい、いいイメージを持つことができないこともあるかもしれません。一緒に考えてくれる方を見つけること、取り組んだことを一緒に喜んでくれる(肯定してくれる)方がいること、自分がホッとできる時間や過ごし方を見つけること、利用される方それぞれが安心してできる場所や時間を過ごせるようにセンターもこれまでの取り組みを振り返りつつ、進んでまいります。熱中症やコロナなど感染症に気をつけつつ、この時期を乗り越えていきましょう。

調布市こころの健康支援センター センター長 木内



センター長



## 令和6年度 調布市発達障害者支援事業 ぽぽお講演会 「発達障害の理解と支援」

～家族や支援者ができること・切れ目のない支援を目指して～

昭和大学附属烏山病院と神経研究所附属晴和病院で発達障害専門デイケアを開設後、昭和大学発達障害医療研究所を開設し、晴和病院内におとなTOSCAも開設されたりと、成人発達障害の相談を広く受け、発達障害の科学的理解と治療を研究されている講師をお招きしてご講演いただきます。

○日時:9月28日(土) 14時~16時 (開場13時30分) ※要事前申込

かとうのぶまさ

○講師:公益財団法人神経研究所理事長 加藤進昌氏

○場所:調布市こころの健康支援センター2階こかげ

○定員:会場受講80名(申込順)

○配信期間:11月13日(水)~12月13日(金)

○申込:【会場受講】(定員になり次第受付終了)

電話でお申込みください。☎042-490-8166

申込期間:8月26日(月)~9月25日(水)

【オンデマンド受講】

右記の申込フォームQRコードからお申し込みください。

申込期間:8月26日(月)~9月28日(土)



講演会チラシ



申込フォーム



## こころセンター閉館日のお知らせ

8月12日(月)振替休日、9月16日(月)敬老の日、9月23日(月)振替休日は祝日のため、こころの健康支援センターは閉館します。

調布市こころセンター

検索



HP <http://kokoro.chofu-city.jp/>



目次

・こころセンタートピックス ・こころセンター事業報告	2
・グループワーク からのご報告 ・地域からのお知らせ	3
・就労支援室ライズ からののお知らせ	4
・プログラム からののお知らせ ・デイルーム からののお知らせ	5
・ちょうふネットワーク ひろば	6
・プログラムカレンダー	7.8

# こころセンタートピックス

## 家族学習会のお知らせ

こころの健康支援センターでは、センター利用者のご家族、かささぎ会会員を対象に、精神疾患やご家族の健康管理等をテーマとして年に数回家族学習会を開催しています。申込制ですので、ご興味がある方は、センターまでご連絡ください。

《今後の予定》

☆9月12日(木) 14:00~16:00

「日々に活かせるSST」

講師:清水 有香氏

(精神保健福祉士・SST普及協会認定講師)

\*場所:こころの健康支援センター 2階こかげ

\*希望されるご家族には、チラシを送付いたします。  
相談担当までご連絡ください。

## 発達障害者支援事業ぽぽむより カモミールの会参加者募集中

カモミールの会は、発達障害に関する診断を受けられた方を対象とした茶話会です。毎月第4月曜の午後開催しています。「感覚的に苦手なもの」「対人関係の工夫」など、いろいろなテーマで話し合ったり、好きなことをざっくばらんに話したりしています。自由に話すなかで、悩んでいるのは自分だけではないのだな、同じような思いを持っている人が他にもいるんだな、とほっとできる場となればよいと考えています。どんな雰囲気か気になる方は相談担当までお声がけください。見学も大歓迎です。

日時:8月26日(月)

「生活の中の工夫」

時間:14:00~15:30

場所:こころの健康支援センター 団体室B

※9月は祝日のためお休みです。



教えて  
センター長!

## こころセンター事業報告

令和5年度の調布市こころの健康支援センター事業について、センター長の木内よりご報告いたします。

Qどれくらいの方が相談に来られたんですか?

新規相談者数は368人(前年度393人)(内訳 本人55% 家族23% 関係機関21%)で、年度末時点の継続相談者(生活・就労)実人数は769人(前年度685人)でした。



センター長

Q生活訓練(グループワーク)とデイプログラムは、どれくらいの方が利用されましたか?

生活訓練登録者は、31人(前年度32人)でした。R6年度にて生活訓練事業は10年目となりました。それぞれのグループの特徴や内容の見直しを検討していきます。  
デイ登録者は、157人(前年度149人)でした。デイ利用延べ人数3,423人(前年度3,029人)、プログラム回数340回(前年度329回)で、平均参加人数は7.4人でした。  
参加人数の多いプログラムベスト3は…  
1位ビジネスパソコン16.4人/回 2位リラックスヨーガ13.4人/回 3位ストレッチ体操11.2人/回でした!



Q就労支援室ライズは、どれくらいの方が利用されたんですか?

登録者は191人(前年度186人)で、就労中の144人のうち134人(93.7%)が障害者雇用(オープン就労)にて働かれています。新規就職者は23人(オープン22人クローズ1人)で、うち21人(オープン21名クローズ0名)継続勤務されています。仕事内容は、事務・庶務(データ入力、資料作成、印刷、電話応対等)、清掃、品出し、倉庫作業等です。



Q家族学習会や、講演会はどれくらいの方が来られたんですか?

家族学習会は、10回実施し、延べ129人のご家族が参加されました。主な内容は、家族の将来の不安に即した内容(相続・遺言・生活保護・障害福祉サービス)、SST、当事者体験談、作業所見学等でした。こころの健康講演会は、3回実施し、参加者は延べ453人(オンデマンド申込含む)でした。就労(企業・当事者報告)・発達障がい・統合失調症をテーマに行いました。  
当事者プログラムや家族学習会、講演会における体験談報告、人材育成センターにおける障害当事者講師養成研修など、当事者講師活動に14人の方から貴重なお話をいただきました。



R5年度も利用者やご家族の方、関係機関の方々に支えられて上記事業を実施することができました。

# グループワークからのご報告



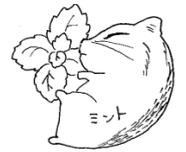
グループワークは、対人関係の力をつけることを目的に、10人程度の固定したメンバーで、室内・調理・外出・運動等のプログラムをメンバーで決めて活動しています。ミントは、就労を意識したプログラムも行っています。

## ミント 毎週火・木曜日 10:00~12:00

イラスト by Kさん

2年間のミントを卒業しました。  
さまざまな活動のなかで、ミントカフェが特に印象に残っています！  
ドリンク作りや接客など、色々なことができてとても楽しかったです！  
この経験を活かして、頑張りたいと思います！

Mさんより



## ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

わらび餅をみんなで作りました。わらび餅粉と黒糖と水を混ぜた時はカフェオレにしか見えませんでした。温めながら練っていくうちに透明に固まっていき、粘りのあるお餅になりました。箸でちぎって冷やすとプルプルのわらび餅が思いのほか沢山でき、きな粉と黒蜜をたっぷりかけ満腹になるくらい美味しく頂きました。足りない道具をもってきてもらったりと協力しながら作り上げました。ラベンダーは様々な料理をするのでとてもいい機会になります。

Yさんよ



## ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

ハーバリウムを作りしました。  
透明の容器の中にドライフラワーなどを配置し、専用の液体を注ぎ、ふたをすると観賞用になる作品です。満足する作品に仕上がってうれしかったです。  
ジャスミンのみなさんの作品もとても素敵でした。

Rさんより



## タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

4月、今年の桜は早いとのニュースが流れていた春。そんなことを知るより前に日程が決まっていたプログラムは、多摩川までのウォーキングでした。  
自宅近所の桜は散り始めており、あまり期待せずに多摩川方面へと歩む皆さんについて行った私でしたが、その予想は当たりませんでした。用水路の水面に反射する満開の桜並木に一同は盛り上がり、多摩川堤を登ると、開けた河川敷に着きました。筆で刷いたような白い雲の下にはとんびやさぎが飛んでおり、川の水が跳ねる匂い、目覚めの春を迎えた草むらは鮮やかで、一足早い新緑でした。  
このように、一度の外出にも感じるものは様々でした。きっと私が感じなかったものを感じた方もいたでしょう。それは、のびのびと過ごしていた皆さんの様子から伝わってきました。



## ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

5月に「クリーン大作戦」と呼ばれる、清掃ボランティア活動が行われました。この活動は、施設の周辺地域に落ちているゴミを、みんなで拾うものです。晴れやかな青空の下、のんびりと歩きながらゴミを探しましたが、量はそこまで多くはありませんでした。それでも時折、意外なゴミが落ちていたりなど、発見みしたいのものはありました。バラも咲き始めていて、季節の移ろいも感じる事ができました。(^\_^)

Aさんより



## 地域からのお知らせ

### 『第25回布田わくわく広場まつり第12回調布市こころの健康支援センター地域のつどい』

舞台発表・体験コーナー・出店・活動展など予定しています。詳細はCoCoだより10月号へ掲載します。

今回も、こころセンターで出展作品や舞台出演やボランティアなどを募集する予定です。ご興味ある方は是非ご参加ください！

日時:10月27日(日)10時~15時 場所:調布市こころの健康支援センター 3



# プログラムからのお知らせ

## 就労準備プログラム

毎月第4もしくは第5金曜日に実施しているプログラムです。将来的に就職を目指している人、現在就職活動中の人など、お気軽にご参加ください♪

☆8月23日(金) 10:00~12:00

「ハローワーク職員の話进行こうI」

講師:ハローワーク府中 湊 麗子氏

☆9月27日(金) 10:00~12:00

「働くための体調管理について聞いてみよう」

講師:佐々木 真一氏

[臨床心理士・公認心理士・精神保健福祉士]

\*場所はこころの健康支援センター  
別館デイルームです。

\*参加は申し込み制です。

詳細はチラシ・職員にご確認ください。

## 先輩の話を聞く会

今年は、『医療との付き合い方』をテーマに行います。医療機関を利用している先輩をお招きして、「受診するときの工夫や伝えている事は?」「服薬で分からない時どうしている?」「体調管理はどうしている?」などの経験談をお話いただきます。

併せて、病院のソーシャルワーカーからの地域の医療資源(訪問看護やカウンセリング等)や、活用方法などのお話も予定しています。

なかなか、他の人が受診の時にどんなことを話しているか等聞ける機会は貴重です!医療資源を活用している人も、これから考えたい人も是非ご参加ください!

○日時:8月31日(土)14:00~16:00

○場所:こころ健康支援センター2階こかげ

○対象:こころセンター利用者

\*参加は申込制です。

\*詳細はチラシをご覧ください♪



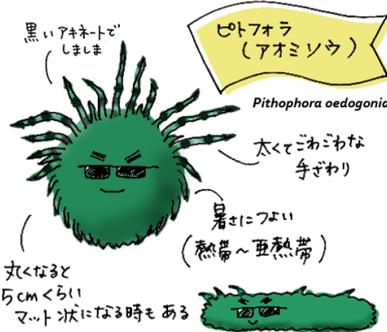
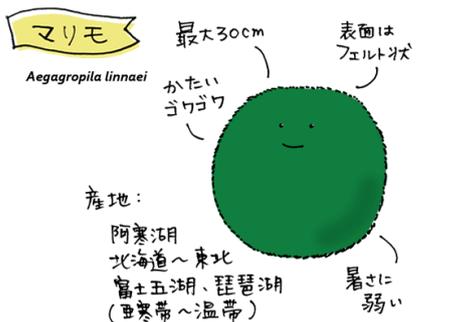
チラシQRコード

まりも発見?!

## デイルームからのお知らせ

### まりもの なかまたち

国立科学博物館提供



デイルームのめだかの水槽の中に、苔が丸くなったようなものがありました。お気づきでしたか?今年3月に川崎市の民家の水槽でまりもが見つかったというニュースが流れました。こころセンターの水槽にあるものもまりも?と思って、国立科学博物館(科博)に情報提供をしてみました。すると、な、な、なんとまりも類の一つである『アオミソウ』であることが判明いたしました。デイルームにお越しの際は、ぜひ、水槽の中を覗いてみてください。

また、3月以降たくさんの情報が科博に寄せられたとのことで、7月17日から9月1日まで、上野の科博の地球館1階で『まりも調査の展示』が行われるそうです。こころセンターが送った写真も展示されます。まりも?と思っていたものが何者であるかが判明し、科博で展示していただけたなんて、と、この数か月、担当者はワクワクしっぱなしでした。植物学の研究にも貢献できたかなあ...

イラスト by Nさん

国立科学博物館  
『一般家庭の水槽で見つかったまりも調査』  
チラシQRコード



# 就労支援室ライズからのお知らせ

詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。

## ○●今後のライズの行事予定●○

### ミーティング(申込制)

◇日時: 8月 24日(土) 14:00~16:00

◇場所: 別館デイルーム

ライズ登録者以外のセンター利用者の方にもご参加いただく予定です。詳細は担当職員にお声がけください。

### 就労SST

「就労場面でのコミュニケーション」をテーマにSSTを行います。課題を絞って臨んでいただくことで、自分自身に必要なコミュニケーションスキルを身に付けることができます。

◇日時

9月7日(土) 14:00~16:00

※参加をご希望される方は、事前に担当職員へご相談ください。



### マイセンス作り(申込制)

◇日時: 9月 28日(土) 14:00~16:00

◇場所: 別館デイルーム

◇参加費: 100円

真っ白な扇子にあなたのセンスをぶつけましょう!  
あおぐのもヨシ!飾ってもヨシ!な自由な扇子作りです。

## 活動報告

### 5/25(土)外出プログラム

毎年恒例のお出かけライズは、6年ぶりに東京競馬場に行ってきました。5月25日は、レース開催日かつ日本ダービーの前日ということで活気のある中、ゴール手前から観戦することができました。ゴールに近づく馬を見ると、(賭けていなくても)自然とテンションが上がってしまいました。

レースを楽しんだ後は、競馬博物館に行き、日本ダービー歴代優勝馬の展示を見ました。昔の有名馬を懐かしんだり、自分の生まれた年の優勝馬を探したり、競馬にはあまり詳しくないという方も楽しんでいらっしゃいました。

場内には芝生エリアやバラ園やなど自然も多く、レースがない日に散策をしても楽しめると思います。調布からも近いので、ぜひ行ってみてください。



### 7/13(土)就労講演会を開催しました

『精神障がい・発達障がいのある方が企業で働くために』というテーマで就労講演会を行い、52名の方がご参加くださいました。今年度は、キューピー及びアヲハタの創業会社である(株)中島董商店の方をお招きし、業務内容や障害のある方へのサポートについてご講演いただきました。会社として、就職された方々が、入社時よりさらにレベルアップできるように、支援する職員の育成にも力を入れているようでした。

後半は、実際に中島董商店さんで勤務しているライズ登録者の方から、働く前の準備や就労後に意識していること、現在に至るまでどのような道を歩んできたか、などをお話いただきました。色々な段階を通してご自身について理解を深め、自分の苦手なところを改善していけば新たな仕事の可能性が広がるのではないかと考え、トライされていた所が印象的でした。最後は、これから就職を目指す方たちに向けて、「時間をかけて進めることによって、自信もついてくると思います。焦らずに進めていかれるといいと思います。」というメッセージをいただきました。

講演会終了後には、こころセンター利用者の方を対象とした座談会を行い、9名の方がご参加くださいました。座談会では、企業の方との距離が近いこともあり、講演会で聞くことができなかった就職に向けた疑問を企業の方へ積極的に質問されていました。

就労講演会にご登壇いただいた(株)中島董商店の皆様、ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

# ちょうふネットワークひろば

調布市内の関係機関を紹介したり、学習会等のイベント情報をお届けします

## ひだまりサロンとは……

住み慣れた地域で、お互いに助け合い安心した生活を送ることができるよう交流の場づくりをしている事業です。

### 【ひだまりサロン『木洩れ陽』】

ボランティアが野菜たっぷり具沢山のお味噌汁を用意します。お昼ご飯を持参して、おいしいお味噌汁とともに楽しい時間をすごしませんか？

日時：8月9日(金)

9月13日(金)

いずれも12:00~13:00(受付12:50まで)

場所：調布市こころの健康支援センター別館1階

対象：こころの健康支援センター利用者どなたでも

参加費：無料



### 【ひだまりサロン『CoCoオアシス』】

どなたでも気軽においでいただいで、ひとときを過ごしていただく居場所です。友達作りの場として、また仲間やボランティアの方に、悩みを相談したりはきだしたりして気分転換をしてはいかがでしょうか。

日時：8月10日(土)・31日(土)

9月14日(土)

いずれも13:00~15:30

(状況により変更となる場合があります。)

場所：調布市こころの健康支援センター別館1階

☆ 新年度から、定例会は第3週から第2週に変わりました。

☆ 偶数月は、2回開催いたしますが、日程はプログラムカレンダーでご確認ください。

### 【グループなごみ茶屋】

心の病気のある方が地域の中で、自然に生活していくための支援を目的とし、当事者の方が気楽に立ち寄り、ほっとしていただけるようなカフェをめざしています。

日時：8月3日(土)・17日(土)

9月7日(土)・21日(土)

いずれも13:30~15:30

場所：総合福祉センター4階 茶室

参加費：50円

(健常者の方は100円)

申込み不要

\*和室でいっぴくゆらりと、お過ごしください。



イラスト by Hさん

## 【かささぎ会(調布市精神障害者家族会)】

### ◆精神障害者家族の相談会・情報交換会

病気のご家族のことで悩みや不安をお持ちの方、一人で抱え込まず、同じ悩みを持つ者どうしが集まり、悩みを共有し支え合おうと話し合いの場を持っています。病気や福祉についての知識を深めたり、当事者を支える家族の対応の仕方についてなどの話し合いをしています。同じような立場の者どうし、気持ちが分かり合えるというだけでこころは軽くなります。会員以外の方でもどなたでもお気軽にお出で下さい。

日時：8月10日(土)・24日(土)

9月14日(土)・28日(土) 13:30~15:30

場所：調布市こころの健康支援センター 団体室AB

※申込不要です。当日直接会場にお越しください。



### ◆精神障害者家族の一時避難所

「いやしの家」の運営方法が変更となりました。家族とのトラブルから一時的に逃れて休息のために利用していただけます。

利用をご希望の方はご連絡ください。

連絡先：江頭 ☎080(1353)2302

## 【障害年金個別相談会】

障害年金に詳しい社会保険労務士に、障害年金に関する疑問や申請手続きについて、直接相談をすることができます。「障害者手帳は持っているけど、自分は該当する?」「手続きはどうすればいい?」など様々な質問にわかりやすく解説いただけます。お気軽にご参加ください。

実施日	募集期間	時間
8/16 (金)	7/22 -8/9	①9:30・②10:30・③11:30
9/21 (土)	8/19 -9/13	①9:30・②10:30・③11:30

○内容：1人約50分 障害年金のご相談を伺います

○対象：障がいや疾病のある方とその家族

○費用：無料

○会場・申込先：障害者地域活動支援センタードルチェ

調布市小島町2-47-1 総合福祉センター内

TEL 042-490-6675 (直通 9時~17時)

FAX 042-444-6606

## こころの健康支援センター 8月プログラムカレンダー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			1 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	2	3	4  閉館日
			◎ビジネスPC教室 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめての一步 13:30~15:30		
5	6 (訓)ミント 10:00~12:00	7 (訓)タイム 10:00~12:00	8 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	9	10	11  閉館日
☆ハンクラ 13:30~15:00 ☆楽スポ 13:30~15:00	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ☆ゲーム 13:30~15:00	☆イラスト 13:30~15:00	◎ビジネスPC教室 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	※1 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 (訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめての一步 13:30~15:30	※2 CoCoオアシス 13:00~15:30	
12  閉館日	13 (訓)ミント 10:00~12:00	14 (訓)タイム 10:00~12:00	15 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	16  ☆アロマ 10:00~11:30	17	18  閉館日
	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ☆リラックスヨーガ 13:30~15:00	☆鉄道クラブ 13:30~15:00	◎MOSコース < Word > 13:30~15:30 ☆SST 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30	※3 ユースプログラム 13:30~15:30	
19	20 (訓)ミント 10:00~12:00	21 (訓)タイム 10:00~12:00	22 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	23  ◎就労準備 プログラム 10:00~12:00	24	25  閉館日
☆卓球 13:30~15:00 ☆書道<毛筆> 13:30~15:00	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ◎書道<硬筆> 13:30~15:00	☆合唱 13:30~15:00 ☆Let's 簡単クッキング 13:30~15:30	◎MOSコース < Word > 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30	(就)就労ミーティング 14:00~16:00	
26	27 (訓)ミント 10:00~12:00	28 (訓)タイム 10:00~12:00	29 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	30	31	
☆合唱 13:30~15:00 ※4 カモミールの会 14:00~15:30	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ☆ストレッチ体操 13:30~14:30	☆ゆったりウォーク 13:30~15:00	◎MOSコース < Word > 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30	※2 CoCoオアシス 13:00~15:30 ◎先輩の話を聞く会 14:00~16:00	

- ・プログラムは、デイ事業登録者または生活訓練事業登録者が参加できるものです。
- ・(就) は就労支援室ライズ登録者のプログラムです。
- ・(訓) は生活訓練事業登録者のプログラムです。
- ・☆マークはデイ事業登録者と生活訓練事業登録者両方のプログラムです。
- ・◎マークはデイ事業登録者と生活訓練事業登録者、ライズ登録者が利用できる合同プログラムです。
- ・※1 木洩れ陽サロンは利用者の方はどなたでも参加できます。
- ・※2 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※3 ユースプログラムは、25歳くらいまでの方を対象としています。参加希望の方は担当にご相談ください。
- ・※4 カモミールの会は発達障がいのある方向けの茶話会です。事前の申し込みが必要です。

## こころの健康支援センター 9月プログラムカレンダー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1 閉館日
2	3 (訓)ミント 10:00~12:00	4 (訓)タイム 10:00~12:00	5 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	6	7	8 閉館日
☆ハンクラ 13:30~15:00 ☆楽スポ 13:30~15:00	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ☆ゲーム 13:30~15:00	☆イラスト 13:30~15:00	◎ビジネスPC教室 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめの一歩 13:30~15:30	(就)就労SST 14:00~16:00	
9	10 (訓)ミント 10:00~12:00	11 (訓)タイム 10:00~12:00	12 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	13 ※2 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00~11:30	14	15 閉館日
☆書道<毛筆> 13:30~15:00	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ☆リラックスヨーガ 13:30~15:00	☆鉄道クラブ 13:30~15:00	◎ビジネスPC教室 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00 ※1 家族学習会 14:00~16:00	※3 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 (訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめの一歩 13:30~15:30	※4 CoCoオアシス 13:00~15:30	
16 閉館日	17 (訓)ミント 10:00~12:00	18 (訓)タイム 10:00~12:00	19 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	20 ☆アロマ 10:00~11:30	21	22 閉館日
	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ◎書道<硬筆> 13:30~15:00	☆合唱 13:30~15:00 ☆Let's 簡単クッキング 13:30~15:30	◎MOSコース <Word> 13:30~15:30 ☆SST 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30	※5 ユースプログラム 13:30~15:30	
23 閉館日	24 (訓)ミント 10:00~12:00	25 (訓)タイム 10:00~12:00	26 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	27 (就)就労準備 プログラム 10:00~12:00	28	29 閉館日
	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ☆ストレッチ体操 13:30~14:30	☆ゆったりウォーク 13:30~15:00	◎MOSコース <番外編> 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30	ぼぼお講演会 14:00~16:00 (就)就労プログラム 14:00~16:00	
30 ☆合唱 13:30~15:00						

- ・プログラムは、デイ事業登録者または生活訓練事業登録者が参加できるものです。土曜日はデイルームは閉鎖しています。
- ・(就)は就労支援室ライズ登録者のプログラムです。
- ・(訓)は生活訓練事業登録者のプログラムです。
- ・☆マークはデイ事業登録者と生活訓練事業登録者両方のプログラムです。
- ・◎マークはデイ事業登録者と生活訓練事業登録者、ライズ登録者が利用できる合同プログラムです。
- ・※1 家族学習会には、センターを利用しているご家族、かささぎ会会員が参加できます。事前の申し込みが必要です。
- ・※2 ママカフェ「たんぼぼ」は、こころセンター利用者で小学生以下のお子さんをお持ちの方が参加できます。
- ・※3 木洩れ陽サロンは利用者の方はどなたでも参加できます。
- ・※4 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※5 ユースプログラムは、25歳くらいまでの方を対象としています。参加希望の方は担当にご相談ください。