

CoCoだより

第103号



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
FAX 042(490)8167



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 ・こころセンター説明会 ・福祉まつりのお知らせ ・こころの健康講演会 からのご報告	2
・グループワーク からのご報告 ・電動自転車のご寄付を 頂きました	3
・プログラムからのお知らせ	4
・就労支援室ライズ 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

～布田わくわくひろばまつり&こころの健康支援センター地域のつどいを終えて～
1週間前には雨予報であった10月27日(日)の朝はなんと晴れ!お
昼に少し雨かな?と感じた程度で1日を通してお天気は持ち、無事
お祭りを終えることができました。来場者はおよそ900人で、センター
利用者やそのご家族をはじめ、地域の子ども連れの方などたくさん
の方々にお越しいただきました。

今回の見どころは本当にたくさんありましたが、こころセンターの立
場から申しあげると、各グループワークごとの出店、鉄道クラブ展示・
クイズ出店をはじめプログラム毎の展示、利用者の個人作品展、利用者の踊りや演奏の
舞台発表など見どころ満載でした。その一方で、裏方としておまつりの前日準備や当日
受付、駐輪場や終了後のテント撤収や片付けなどにご協力をいただいた方も多く、利用
者の皆さんの支えがあって、このおまつり全体が実施できたと感じています。本当にみな
さまありがとうございました。

こころセンターと同じ福祉事業所の皆さんもお忙しい中調整くださりありがとうございました。
そして実行委員をはじめ、地域の皆さま、おまつりにおいてこ
ころセンターを中心に考えてくださり、感謝の気持ちでいっぱいです。
こうした日々の感謝を伝えあえる機会があることもこのおまつりの
大切な部分かと思えます。日ごろなかなか言えないような感謝の気
持ちを伝えあえると自分自身がより温かい気持ちになったり、よいつ
ながりが生まれることを実感できた1日でした。

活動展に出品された個人作品の写真は、右上のQRコードから見ら
れます。是非ご覧ください。



個人作品QRコード



センター長木内



令和6年度こころの健康講演会 「うつ・気分障がいの理解と支援」

長年、大学病院において診療、教育、研究に従事され、調布聖美会クリニックを
開院された先生をお招きし、うつ・気分障がいについて分かりやすくご講演いた
だきます。

- 日時 令和7年1月25日(土) 16:30～18:00(開場16:00) ※要事前申込
- 講師 医療法人社団聖美会理事長 大久保善朗(おおくぼ よしろう)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50名(申込順)
- 配信期間 2月25日(火)～3月24日(月)
- 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:12月20日(金)～1月24日(金)
【オンデマンド受講】
右記の二次元コードからお申込みください。
申込期間:12月20日(金)～1月25日(土)



申込フォームQRコード



こころセンター閉館日のお知らせ

年末年始12月29日(日)～1月3日(金)閉館します。開館は1月4日(土)
からです。1月13日(月)成人の日は、祝日のため閉館です。

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。

☆12月12日(木)14:00~16:00

「いざという時の備えについて」

講師:幸恵行政書士事務所 河橋祥代行政書士

☆1月18日(土)14:00~16:00

「働いている方からのお話」

報告者:就労支援室ライズ登録者

*希望されるご家族には、チラシを送付いたします。

発達障害者支援事業ばぼむより 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:12月23日(月)「マイブーム」

1月27日(月)「SNSとの付き合い方」

時間:14:00~15:30

場所:こころの健康支援センター 団体室B



こころセンター説明会

この度ご家族向けに「こころセンター説明会」を開催します。前半はこころセンターの概要や相談事業、通所事業、就労支援、家族学習会の説明、および実際に利用されている当事者からのお話、後半は事業について更に詳しく聞くことができるように各ブースで説明いたします。詳細はホームページに掲載しております。興味のある方は是非ご参加ください。

☆日付:2月9日(日)14:00~16:00

内容:(前半)こころセンター概要説明・各事業の説明(相談、通所、就労支援、家族学習会)
(後半)各事業のブースを設けての説明

対象:まだこころセンターを利用されたことのない方のご家族、またはセンターを利用されている方のご家族

場所:こころの健康支援センター 2階 こかげ、活動室AB

申込:1月6日(月)以降、お電話か直接職員にお申込みください。



第47回調布市福祉まつりのお知らせ

福祉施設の手作り品販売や、ぬりえ、相談コーナー、カフェショップめぐりなどを行います。

12月7日(土)は、こころセンターのメンバーで、『的あてゲーム』を行います。場所は総合福祉センター3階です。是非ご来場ください!

☆日時:12月7日(土)・8日(日)10:30~14:00

場所:調布市役所前庭、総合福祉センター、むらさきホール(たづくり)

⇒詳細は右記のチラシをご覧ください



チラシQRコード

こころの健康講演会からのご報告

9月28日に『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~』というテーマでばぼむ講演会を開催し、会場受講に49名、オンデマンド配信に165名の方がご参加くださいました。

今年度は、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、発達障害の科学的理解と治療、研究に取り組んでおられる公益財団法人神経研究所理事長の加藤進昌講師をお招きしてご講演いただきました。発達障害とはどういう症状なのかを、発達障害ではなかった人の事例も交えて、わかりやすく丁寧に説明いただきました。これまでの外来患者の内、半数以上は発達障害ではなかったというお話が印象的でした。

2 ばぼむ講演会へご登壇いただいた加藤先生、ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

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

布田わくわくひろばまつりの準備に向けて、ミントカフェの看板やメニュー表を作りました。見た人に伝わるように、わかりやすく作れたと思います。

月末には、調理でさつまいもと鶏肉のグラタンとアップルパイを作りました。レンジを多用して、ミントでとれたさつまいもを使用した美味しいグラタンが出来上がりました。アップルパイも作るのが初めてでしたが、サクサクに仕上がってとても美味しかったです。 Aさんより

イラスト by Kさん



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

私は2年程デイプログラムに通い、最近グループワークにステップアップしました。以前から興味があった調理のプログラムが月1回あるのが嬉しく、また外出プログラムがあるのも新鮮です。固定メンバーなので、プログラムを通して他のメンバーの皆さんのことを知っていけたら、ラベンダーに馴染んでいけたらと思っています。デイに参加していた時は、月に3つ程のプログラムをとっていたのですが、ラベンダーは週1日なので体力がなく休んでしまう時もあります。早く皆勤になれるよう頑張りたいです。 Aさんより



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

芋きんつばを作りました。きんつばを作るのは初めてで、どのように作るのだろうとわくわくしました。皆さんで楽しみながら作れて、味もとても美味しかったです。 Tさんより



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

タイムはおめでたい卒業が続いて人数が減り、少しさみしくはなりましたが、昔を懐かしく思い出しつつ、少人数ならではの楽しみ方をしています。

先日はたづくり1階で行われていた「調布メディアアートラボ」の展示に行きました。ロビーに入った途端、人の動きに反応してこちらを向いて見てくるネコたちに出迎えられました。押すと音と光が放たれるクッションや、壁にかざした手指の動かし方から万華鏡のような花になり、小さな種となって飛んで行き、壁上部で芽吹いて次々と花が咲いていったりと、音や光がテクノロジーで新しく表現されていて、各コーナー、皆で夢中になって遊んで満喫しました。 Fさんより



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

音楽鑑賞をしました。メンバー及び職員それぞれ、聞きたい曲をかけました。曲は大体YouTubeで再生し、CDを持参していったけれどもYouTubeは動画付きなのでYouTubeでかけることもありました。意外な曲(これは本当に)が紹介されていました。 Oさんより



電動自転車のご寄付を頂きました！

国際ソロプチミスト東京-調布様より、認証30周年記念式典の中で社会福祉協議会に50万円のご寄付をいただきました。

そのうちこころの健康支援センターで使用するための電動自転車を2台購入させていただきました。令和5年度の訪問・同行支援の件数は1,651件にもものぼり、市内の移動には電動自転車が必須です。ご寄付いただきました電動自転車はこれから大切にさせていただきます。

国際ソロプチミスト東京-調布様ありがとうございました！



プログラムからのお知らせ



デイでは、アロマセラピーやうたごえ喫茶など、生活を豊かにするプログラムを行っています。メンバーは毎回変わりますが、参加したい内容を選んで参加できます。プログラムの予定は、P7.8のカレンダーに掲載されています。デイプログラムの一覧は右記のQRコードからご確認ください。



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♪

☆12月27日(金)10:00~12:00

「自分の強み・弱みを知る」

講師:ライズ職員

☆1月24日(金)10:00~12:00

「ハローワーク職員の話进行こうII」

講師:ハローワーク府中専門援助部門 湊氏

*場所:こころの健康支援センター別館デイルーム

*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。

大掃除

2024年もあっという間に年末が近づき、大掃除のお知らせをする時期となりました!

本館や別館のデイルームやベース、団体室などのよく使うお部屋から、給湯室や玄関までみんなで力を合わせてピカピカにしたいと思います。

☆日時:12月26日(木)10:00~12:00

集合場所:デイルーム

事前申込み受け付けていますが、当日の参加も大歓迎です!

ご参加される方は、動きやすい服装でお越しください。特に持ち物は必要ありません。当日参加された方におしるこをご用意してお待ちしています。



先輩の話を聞く会

当初8月に予定して台風で延期になった先輩の話を2月に行います!

『医療との付き合い方』がテーマです。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けます。

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:2月8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。

*詳細は右記のチラシをご覧ください♪



チラシQRコード

畑大作戦(番外編)

実りの秋です。こころセンターの中庭で栽培していたバケツ稲。5月にもみから発芽させて田植えをして...肥料をあげたほうがいいのか?水の量は多いのか少ないのか??そのうちに夏を越し、秋になり、立派な稲穂ができて、この度収穫することができました。

そして、せっかくなので脱穀して玄米にしてみました。バケツ4個で1合にも足りない量でしたがお米の一粒一粒のありがたさを感じました。

☆次回12月16日(月)15:00~16:00

藁を使ってセンターに飾るお正月の飾りをつくる予定です。お米の試食もできるかも?



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●○



クリスマス会(申込制)

◇日時:12月14日(土)14:00~16:00

◇場所:別館デイルーム

ライズメンバーによるパフォーマンス、チームに分かれてのレクリエーションなど…みなさんで楽しいクリスマスの時間を過ごしましょう♪

うたごえライズ+ミーティング(申込制)

◇日時:1月25日(土)14:00~16:00

◇場所:別館デイルーム

前半はリカ先生にお越しいただき、先生のピアノ伴奏に合わせてリクエスト曲を歌います。後半は、ミーティングを行います。前半だけ、後半だけの参加もOKです!



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

1月11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。



活動報告

9/28(土)マイ扇子作り

9/28(土)ライズの就労プログラムを開催しました。利用者さんの参加は9人で、今回は、己のセンスを用いて皆さんに扇子を作っていました。

作り方は簡単で真っ白な無地の扇子に、絵の具・色鉛筆・クレヨン・シール・ラメ等、様々な道具を使って、皆さんそれぞれのセンスを一本の扇子にぶつけていただきました。

各作品にはそれぞれの特徴があり、見ていてとても楽しい物になっていると思います。扇子の折れ目一つ一つに色を一つずつ乗せていく方や、自分の好きなものを描いたり飾り付けたりする方、自分の心や思い出・夢を描かれる方、ストーリー性を持たせて自分なりの物語を表現する方、本当に見ていて楽しい、それでいて製作者の方たちを表すような素敵な作品ばかりでとても感動しました。作り終わった後はそれぞれどういう思いで作ったのかを説明しながらこだわりポイントや自身のセンスを発表されていました。他の方の作品を見ていくと、こういう表現の仕方もあったのか...や、お互いの作品の良い所について話し合っている姿もあり、お互いの創作意欲が刺激されているようでした。

扇子に自分のセンスをぶつける。言葉だけだとただのダジャレにしか聞こえませんが、ただの平面の真っ白な紙ではない、扇子という特殊なキャンバスであるからこそその良さが溢れたクラフト回でした。



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』】

令和4年11月から活動を再開しました!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: 12月6日(金)、12月16日(月)
1月10日(月)



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可
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て、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: 12月7日(土)
1月18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: 12月21日(土)

1月18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: 12月14日(土) 28日(土)

1月11日(土) 25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	募集締切	時間
12/20 (金)	12/13	①9:30・②10:30・③11:30
1/17 (金)	1/10	①9:30・②10:30・③11:30

※定員に達し次第受付終了しますのでご了承ください。

○開催日: 毎月第3金曜日

○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)

★初回相談の方優先。2回目以降の相談の方は、日程を調整する場合がございます。

こころの健康支援センター 12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 福祉まつり	8 福祉まつり
☆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はじめの一歩 13:30~15:30	※2 CoCoオアシス 13:00~15:30	
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 ※4 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 ☆リラクソロジー 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 ※3 家族学習会 14:00~16:00	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめの一歩 13:30~15:30	(就)就労プログラム 14:00~16:00	
16	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
※1 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 ☆卓球 13:30~15:00 ☆畑大作戦 15:00~16:00	(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 ☆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	24 (訓)ミント 10:00~12:00	25 (訓)タイム 10:00~12:00	26 大そうじ 10:00~12:00 (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
※6 カモミールの会 14:00~15:30 ☆合唱 13:30~15:00	(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		
30 閉館日	31 閉館日					

- ・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 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 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。
- ・※4 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。
- ・※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。
- ・※6 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1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 閉館日	3 閉館日	4	5 閉館日
6	7 (訓)ミント 10:00~12:00	8 (訓)タイム 10:00~12:00	9 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	10 ※1 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00~11:30	11	12 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	☆鉄道クラブ 13:30~15:00	◎ビジネスPC教室 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	※2 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 (訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめの一步 13:30~15:30	(就)就労SST 14:00~16:00	
13 閉館日	14 (訓)ミント 10:00~12:00	15 (訓)タイム 10:00~12:00	16 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	17 ☆アロマ 10:00~11:30	18	19 閉館日
	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ☆リラックスヨガ 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	※3 CoCoオアシス 13:00~15:30 ※4 ユースプログラム 13:30~15:30 ※5 家族学習会 14:00~16:00	
20	21 (訓)ミント 10:00~12:00	22 (訓)タイム 10:00~12:00	23 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	24 ◎就労準備 プログラム 10:00~12:00	25	26 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	☆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	(就)就労ミーティング 14:00~16:00 こころの健康講演会 16:30~18:00	
27	28 (訓)ミント 10:00~12:00	29 (訓)タイム 10:00~12:00	30 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	31		
☆合唱 13:30~15:00 ※6 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		◎MOSコース <PowerPoint> 13:30~15:30	☆うたごえ喫茶 13:30~14:30 (訓)ユーカリ 13:30~15:30		

- ・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 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。
- ・※2 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。
- ・※3 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※4 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。
- ・※5 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。
- ・※6 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。