

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

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



目次

・こころセンタートピックス ・地域イベント のお知らせ ・異動職員からのご挨拶	2
・デイプログラム からののお知らせ	3
・グループワーク からののお知らせ	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

新年度を迎えました。下記事業重点項目をもとに職員一同、精一杯進めてまいります。今年度で開設19年目。来年度は20周年を迎えます。一緒に歩んでくださった皆さまと様々な企画を考えていきたいと思っております。そのような中でも、引き続き毎月30件程度の新規相談があります。まだまだ地域では、たくさんの日常生活の困りごとを抱えた方がいらっしゃいます。この場所に来て少しでもホッとできる、何か解決できる糸口になれる、ちょっとわくわくできるような機会になれる。そんなセンターを目指してまいります。



センター長 木内

## 令和7年度 調布市こころの健康支援センター 重点項目

### 1 通所につながりにくい方へのアプローチの充実

福祉制度やサービスに結び付きにくい相談が増えており、相談支援とあわせて、個別性をもたせた居場所やボランティアなど相談者が活躍できる機会を充実させてまいります。

### 2 当事者の自主性や想いを発展させた機会、場の創出

利用者の能動性や想いをさらに発展できるように、当事者同士の自主的な活動を行う機会、組織化へのサポートを行い、当事者活動の活性化を図ってまいります。

### 3 生活訓練の再編成後の各グループの特色を生かした展開

検討プロジェクトにてグループワークの対象や内容を再編成しました。新たに検討された若者のグループをはじめ、各グループその特色を生かして実施します。※詳細は4面にて掲載

### 4 社会情勢の変化に対応した就労支援、および生活面との一体的な支援

就労支援室ライズ利用者の就労支援の充実のみならず、生活の幅を広げられるような支援を目指します。

### 5 支援の充実をはかるためのシステム導入も見据えた事務の効率化

支援をより充実させるための時間を生み出せるように事務の効率化やシステム導入を進めます。

## 令和7年度 調布市こころの健康支援センター 事業計画

今年度も引き続き、相談支援と生活訓練事業、デイ事業、計画相談事業、障害者就労支援事業、家族支援事業等を一体的に実施し、市民の皆様のメンタルヘルスの課題について関係機関と連携して取り組みます。

詳細は、調布市社会福祉協議会のホームページ内『調布社協とは』のページで公開しています。『調布市社会福祉協議会』と検索または、右記のQRコードからアクセスください。



## 閉館日のお知らせ

4月29日(火) 昭和の日、5月3日(土) 憲法記念日、5月5日(月) こどもの日、5月6日(火) 振替休日は閉館です。

## 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10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。

☆5月1日(木) 14:00~16:00

「こころの健康支援センターの取り組み」

講師:こころの健康支援センターセンター長

こころの健康支援センター利用者

場所:別館1階ダイルーム

\*4月のプログラムはお休みです。

\*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 カモミールの会

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月曜の午後に開催しています。「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なと考えています。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。

☆4月28日(月)「時間管理について」

☆5月26日(月)「雑談のネタ」

本館1階団体室AB

時間:14:00~15:30



## 地域イベントのお知らせ

### ★染地マルシェ(ボランティアまつり染地)

日時:5月25日(日)10時~14時30分(予定)

場所:染地地域福祉センター(染地3-3-1)

内容:飲食・地元野菜の販売、ハンドクラフトのワークショップ、地域の活動紹介や第三中吹奏楽部の出演を予定しています。

こころセンターからも、グループワークミントの「ミントショップ」や、デイプログラムの「ボランティアクラブ」や「鉄道クラブ」が参加予定です。

遊びに来てね!



## 異動職員からのご挨拶



生活支援係 橋本浩幸

こころセンターに異動して、5年が経ちました。異動してきたときは、コロナ真っ盛りということで、活動も制限されたり、こまめに消毒をしたり、黙食をしたりと何もかも今までと違う状況でした。そのような中でも、利用されている皆さんは新しい環境ややり方に慣れて通い続けていらっしゃるようで、力を感じていました。こころセンターでは、沢山のひとと出会い、一緒に活動をすることでお互いを知り、友達といるような感覚にもなっていました。場所は違えど、調布市内にはおりますので、見かけたら声をかけてください。

5年間ありがとうございました。

福祉人材育成センター

片山駿之介

4月より障がい者支援係に異動となりました。こちらのこころの健康支援センターへは2年前に来たばかりであったという間の2年間でした。みなさんとは、最初のころにプログラムで一緒にさせていたくらいなのですが、柔らかな雰囲気の方が多く、緊張せずに輪に入れたことを覚えています。短い間でしたがありがとうございました。

福祉人材育成センター

福田浩子

別館2階の福祉人材育成センターで8年間勤務し、多くの経験を得ることができました。ダイルームでは利用者様からの温かい挨拶に喜びを感じ、外でも声をかけていただいたことには驚きと感謝でいっぱいです。4月から市民活動支援センターに異動しますが、これまでの経験を胸に、新しい環境でも尽力してまいります。ありがとうございました。

# デイ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、やりたい内容を選んで参加できます。プログラム一覧は右記のQRコードをご覧ください。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。



**NEW**

## 押し活クラブ



5月よりスタート!

テーマごとに推している事や好きな事について語り合うプログラムです!

日時:第4水曜日 13:30~15:00

場所:別館1階デイルーム

内容:毎月違うテーマで(猫、ディズニー、ガンブラ等)推している事や好きな事について語り合います!

★4月15日までデイルームでテーマの投票をしていますので、是非皆さんの好きなことを教えてください♪

**NEW**

## 夕方デイ\*コスモス

4月8日よりスタート!

集団が苦手、夕方からじゃないと通えないなどなどまだ他のデイプログラムに参加することが難しい方の為の、夕方から個別で活動ができるプログラムです!

日程:毎週火曜日 15:30~17:00

場所:本館1階団体室AB

内容:パソコン・クラフト・硬筆・イラスト・ゲームなどやりたい内容を選んで参加!

対象者:他プログラム未利用の方

利用期間:原則1年間



チラシQRコード

**NEW**

## いきものがかり

畑・メダカプログラムが合体して『いきものがかり』に名前が変わりました!定期的に畑・メダカ・ビオトープ・プランターなどのお手入れをしていきます。

日程:第3月曜日 15:30~

(※夏・冬・春休みあり)

内容:★4月21日土づくりと種まき

★5月19日田植え・ビオトープとプランター整備



チラシQRコード

**NEW**

## 生活スキル勉強会

先輩の話聞く会にプラスして、新たに生活スキルに関する勉強会も行う『生活スキル勉強会』に名前が変わりました!

年間:3回程

内容:先輩の話聞く会 + 生活スキルに関する勉強会を行っていく予定です。

※年間予定が決まりましたらご案内します。

曜日  
変更!

## 就労準備プログラム

今年度から毎月第3火曜日実施に変更になりました。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!

☆5月20日(火) 10:00~12:00

「働く」とは? ~さまざまな働き方について~

講師:ライズ係長

場所:別館1階デイルーム

\*4月のプログラムはお休みです。

\*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。

## テキストコースSST

テキストコースSSTは、「自分の要望を伝える」「感じよく断る」等のテーマに基づいて、参加者それぞれのやりとりを職員と一緒に考え、練習を行うプログラムです。連続3回を1クールとして、年間3クール行っています。1日だけの参加、見学も大歓迎です。興味のある方は相談担当までどうぞ。

《令和7年度第1クール日程》

☆6月2日(月)・9日(月)・16日(月)

\*時間:13:30~15:30

\*場所:本館1階団体室

**おしらせ**

## ゆったりウォーク

今度よりゆったりウォーク単体でのプログラムは終了し、楽スポ(第1月曜日)で春・秋頃に外出企画を行うこととなりました。これまでゆったりウォークに参加いただきました皆様、ありがとうございました。楽スポもどうぞよろしくお願いいたします。



# グループワークからのお知らせ



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 毎週火・木曜日 10:00~12:00

2月にミントカフェを開きました。思っていたよりもたくさんのお客さんに来て頂いて忙しかったですが、皆で協力してご対応出来ました。ジャスミンのメンバーの方々にもお客様として来て頂いて嬉しかったです。 Kさんより



## タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

京王百草園へ行きました。梅まつりを開催していましたが、まだ寒く満開ではありませんでした。しかし、天気は良く、見晴台というところでスカイツリーが見えてよかったです。駅から百草園まで行く道が急坂だったのでいい運動にもなりました。 Mさんより



## ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

仙川のPOSTO(コミュニティカフェ)に行きました。食べ物持ち込みのOKの所なので、先に駄菓子屋さんに行きました。和菓子やはかり売りのお菓子が陳列されていて、各自好きなお菓子を購入し、買物を楽しみました。POSTOでは、飲み物を注文しお菓子を頂きながら、おしゃべりをしました。途中「今、私はとてもリラックスしている」と感じました。ジャスミンの皆さん、職員の方々のおかげでとても良い時間を過ごしました。 Sさんより



## ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

ガトーショコラとブラウニーを作りました。ほぼ同じ工程だと思っていたのですが、全く異なっており2班に分かれて作りました。洗い物をしながら、もう一方の班の火の通りの確認に参加したりし、にぎやかな時間でした。食感も異なる2つのお菓子を食べられて、大満足の午後でした。ラベンダーでの毎月の調理を通して、最初はできるか不安でしたが、出来ることを見つけてとてもいい経験になりました。 Yさんより



## ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

調理実習でたこ焼きを作りました。なかなか自分の家では作りませんが、皆で手分けしてアツアツのたこ焼きを作り、楽しいな~と思いました。ワクワク感があり、思ったより美味しくできて大満足でした!(^o^)! Aさんより



## 令和7年度より、グループワークの編成が変わります!

利用者のニーズに合わせて1年間かけて職員で編成を考え、『ミント・タイム・ジャスミン・オリーブ・シナモン』の5つのグループになりました。

新たに同年代で交流できる若者グループの『オリーブ』ができ、『ミント』は週1日により就労スキルに特化したプログラムを行うことになりました。目的に合わせて、まずは一つのグループに参加。ステップに合わせて併用も可能です。

今後も、安心できる落ち着いた環境から活動し、自信をもってステップアップしていけるよう支援していきます。詳細なグループワーク編成については、右記のチラシのQRコードよりご確認ください。

チラシQRコード



### 令和6年度

ミント	毎週火・木曜日 10:00-12:00	就労に必要なスキルを身に付けたい!
タイム	毎週水曜日 10:00-12:00	午前から幅広い世代と関わりたい!
ジャスミン	毎週木曜日 10:00-12:00	女性限定。安心できる場で楽しみたい!
ラベンダー	毎週火曜日 13:30-15:30	午後から自分らしく活動したい!
ユーカリ	毎週金曜日 13:30-15:30	男性限定。午後から自分らしく活動したい!



### 令和7年度

ミント	毎週金曜日 10:00-12:00	就労に必要なスキルを身に付けたい!
タイム	毎週水曜日 10:00-12:00	午前から幅広い世代と関わりたい!
ジャスミン	毎週木曜日 10:00-12:00	女性限定。安心できる場で楽しみたい!
オリーブ	毎週火曜日 13:30-15:30	30歳以下。同世代と関わりたい!
シナモン	毎週金曜日 13:30-15:30	午後から自分らしく活動したい!

# 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●○

## 就労ミーティング(申込制)

◇日時:4月26日(土)14:00~16:00  
◇場所:別館デイルーム

## 外出プログラム(申込制)

◇日時:5月31日(土)  
◇場所:Gタウン付近でお散歩&ピクニック

みなさんからのリクエストを踏まえ、お散歩&ピクニック決定しました! 詳細はチラシをご確認ください。  
※小雨決行

## 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  
5月10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

### 1/25(土) うたごえライズ

今年もリカ先生にお越しいただき、うたごえライズを行いました。昭和の名曲から最近の曲まで幅広いリクエストがあり、リカ先生の伴奏に合わせて、気持ち良く歌うことができました。また、リクエスト曲は打ち合わせなしで1人1人考えていただきましたが、3人リクエストが重なるというミラクルも起こり、2025年も幸先の良いスタートを切ることができました。後半のミーティングでは、「どんな不調のサインがありますか?」という質問があり、皆さんそれぞれの不調のサインや、サインが出た時の対処法など多くの意見を出してくださいました。

### 3/15(土) 伊藤先生との座談会

今年はこちらセンターの嘱託医である伊藤先生をお呼びしました。就労ミーティングの中に先生も入られて、皆さんの困りごとだけではなく近況やご様子も聞いていただきました。今回はお悩みとして、「怒りを鎮める方法」や「疲れにくくする工夫」、「休日の過ごし方」、「将来的な1人暮らしに向けての準備」など就労の際の困りごとだけではなく、かなり私生活に近い皆さんのお悩みなどが出ていて大変賑やかでした。伊藤先生も終始にこやかに皆さんのお話を聞きながらアドバイスなども下さり、大変充実した回になりました。

## 株式会社MCCソレイユさんで企業見学を行いました!

(就労準備プログラム)

2月の就労準備プログラムでは、株式会社MCCソレイユさんで、会社見学を行いました。申込者は9人で、当日は全員参加となりました。

MCCソレイユさんは、2021年10月にマツモトキヨシとココカラファインの経営統合から生まれ、特例子会社として、障害者雇用を行っています。

会社の拠点は計16拠点となっており、今回は府中にある本社の見学をさせていただきました。

主な仕事は大きく二つに分けられており、「店舗サポート事業部」と「事務サポート事業部」に分かれています。

店舗サポート業務では主に店舗の清掃、期限チェックを行っており、班に分かれて様々な場所にある店舗の清掃を行います。事務サポート事業部では主に事業所内で、書類の仕分け、印刷作業、入力・集計作業などを行っています。

今回見学を行った皆さんからは、「実際の職場がどんな雰囲気か知れてよかった」、「日々こんな形で店舗を支えているのかと分かった」など様々な感想が出ており、とても得るものの多い機会となりました。

# 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：4月11日(金)、28日(月)  
5月9日(金)、26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』】

- ①どなたでも、気楽にご参加いただき、楽しいひと時をお過ごしください。
- ②友だちづくりの場として、悩みを相談したり、吐き出して気分転換をはかりましょう。

日時：4月12日(土)・19日(土) 5月17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

## 【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：4月5日(土)・19日(土)  
5月17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

\*和室でいっしょくゆらりと、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

- ①病気のご家族の事で心を痛めている皆さん。苦しみを吐き出して少しでも心を軽くしませんか！
- ②苦しみを一人で抱え込まず、同じ悩みを持つ者どうしが集まり、悩みを共有し支え合いましょう！
- ③病気や福祉についての知識を深め、当事者を支える家族の対応の仕方など話し合いましょう！



日時：4月12日(土)・26日(土)

5月10日(土)・24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。会員でない方も遠慮なく、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

- ①家族とのトラブルから一時的に逃れて休息のためにホテルを利用できます。(宿泊料の一部助成)
- ②利用対象者：調布市からの補助金交付のため、調布市在住の精神障害者家族に限ります。

連絡先：今井 ☎090-8504-3797

## 【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
4/18 (金)	3/24-4/11	①9:30・②10:30・③11:30
5/16 (金)	4/21-5/9	①9:30・②10:30・③11:30

○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：調布市在住の障がいや疾病のある方とその家族、支援者

(調布市民の初回相談優先 相談は2回まで)

○定員：各回3人まで 申し込み順

○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4階  
TEL 042-490-6675 (直通 9時~17時)

## こころの健康支援センター 4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	2 (訓)タイム 10:00~12:00	3 (訓)ジャスミン 10:00~12:00	4 (訓)ミント 10:00~12:00	5	6 閉館日
	(訓)オリーブ 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)シナモン 13:30~15:30 ☆PCはじめての一步 13:30~15:30		
7	8	9 (訓)タイム 10:00~12:00	10 (訓)ジャスミン 10:00~12:00	11 (訓)ミント 10:00~12:00 ※2 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00~11:30	12	13 閉館日
☆ハンクラ 13:30~15:00 ☆楽スポ 13:30~15:00	(訓)オリーブ 13:30~15:30 ☆リラックスヨガ 13:30~15:00 ※1タ方デイ*コスモス 15:30~17:00	☆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 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 (訓)シナモン 13:30~15:30 ☆PCはじめての一步 13:30~15:30	※4 CoCoオアシス 13:00~15:30	
14	15	16 (訓)タイム 10:00~12:00	17 (訓)ジャスミン 10:00~12:00	18 (訓)ミント 10:00~12:00 ☆アロマ 10:00~11:30	19	20 閉館日
☆書道<毛筆> 13:30~15:00	(訓)オリーブ 13:30~15:30 ◎書道<硬筆> 13:30~15:00 ※1タ方デイ*コスモス 15:30~17:00	☆合唱 13:30~15:00 ☆Let's 簡単クッキング 13:30~15:30	◎MOSコース < Excel > 13:30~15:30 ☆SST 13:30~15:30	(訓)シナモン 13:30~15:30	※4 CoCoオアシス 13:00~15:30 ※5 ユースプログラム 13:30~15:30	
21	22	23 (訓)タイム 10:00~12:00	24 (訓)ジャスミン 10:00~12:00	25 (訓)ミント 10:00~12:00	26	27 閉館日
☆卓球 13:30~15:00 ☆いきものがかり 15:30~	(訓)オリーブ 13:30~15:30 ☆ストレッチ体操 13:30~14:30 ※1タ方デイ*コスモス 15:30~17:00		◎MOSコース < Excel > 13:30~15:30	(訓)シナモン 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30	(就)就労ミーティング 14:00~16:00	
28	29 閉館日	30 (訓)タイム 10:00~12:00				
※3 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 ☆合唱 13:30~15:00 ※6 カモミールの会 14:00~15:30						

・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 タ方デイコスモスは、他のプログラムとの併用ができません。利用については担当者にご相談ください。

・※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。

・※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 5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	2 (訓)ミント 10:00~12:00	3 閉館日	4 閉館日
			◎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	(訓)シナモン 13:30~15:30 ☆PCはじめの一步 13:30~15:30		
5 閉館日	6 閉館日	7 (訓)タイム 10:00~12:00	8 (訓)ジャスミン 10:00~12:00	9 (訓)ミント 10:00~12:00 ※2 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00~11:30	10	11 閉館日
		☆イラスト 13:30~15:00	◎ビジネスPC教室 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	※3 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 (訓)シナモン 13:30~15:30 ☆PCはじめの一步 13:30~15:30	(就)就労SST 14:00~16:00	
12	13	14 (訓)タイム 10:00~12:00	15 (訓)ジャスミン 10:00~12:00	16 (訓)ミント 10:00~12:00 ☆アロマ 10:00~11:30	17	18 閉館日
☆書道<毛筆> 13:30~15:00	(訓)オーリーブ 13:30~15:30 ☆リラックスヨーガ 13:30~15:00 ※4 夕方デイ*コスモス 15:30~17:00	☆鉄道クラブ 13:30~15:00	◎MOSコース < Excel > 13:30~15:30 ☆SST 13:30~15:30	(訓)シナモン 13:30~15:30	※5 CoCoオアシス 13:00~15:30 ※6 ユースプログラム 13:30~15:30	
19	20 ◎就労準備プログラム 10:00~12:00	21 (訓)タイム 10:00~12:00	22 (訓)ジャスミン 10:00~12:00	23 (訓)ミント 10:00~12:00	24	25 閉館日
☆卓球 13:30~15:00 ☆いきものがかり 15:30~	(訓)オーリーブ 13:30~15:30 ◎書道<硬筆> 13:30~15:00 ※4 夕方デイ*コスモス 15:30~17:00	☆合唱 13:30~15:00 ☆Let's 簡単クッキング 13:30~15:30	◎MOSコース < Excel > 13:30~15:30	(訓)シナモン 13:30~15:30		染地マルシェ 10:00~14:30
26	27	28 (訓)タイム 10:00~12:00	29 (訓)ジャスミン 10:00~12:00	30 (訓)ミント 10:00~12:00	31	
※3 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 ☆合唱 13:30~15:00 ※7 カモミールの会 14:00~15:30	(訓)オーリーブ 13:30~15:30 ☆ストレッチ体操 13:30~14:30 ※4 夕方デイ*コスモス 15:30~17:00	推し活クラブ 13:30~15:00	◎MOSコース < Excel > 13:30~15:30	(訓)シナモン 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30	(就)就労プログラム 14:00~16:00	

4月のカレンダーは 7面にあります♪

- ・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) は就労支援室ライブ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、ライブ登録者が利用できる合同プログラムです。
- ・※1 家族学習会・事業説明会には、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 夕方デイコスモスは、他のプログラムとの併用ができません。利用については担当者にご相談ください。
- ・※5 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※6 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。
- ・※7 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。