

こころの健康支援センター 4月選択制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<br>閉館日  |
| 2                        | 3<br>ひとり暮らし<br>料理教室<br>10:00~12:00 | 4   | 5   | 6<br>ひとり暮らし<br>料理教室<br>10:00~12:00          | 7   | 8         |
| ハンクラ<br>13:30~15:00      | 卓球<br>13:30~15:00                  | 3Dデザイン<br>自主勉強会<br>13:30~15:30<br>合唱<br>13:30~15:00 | ビジネスPC<br>教室<br>13:30~15:30                                 | PC<br>はじめの一步<br>13:30~15:30                 |     | 閉館日       |
| 9                        | 10                                 | 11  | 12  | 13  | 14  | 15<br>閉館日 |
| 書道<毛筆><br>13:30~15:00    | リラックス<br>ヨガ<br>13:30~15:00         | 3Dデザイン<br>自主勉強会<br>13:30~15:30                      | ビジネスPC<br>教室<br>13:30~15:30                                 | PC<br>はじめの一步<br>13:30~15:30                 |     |           |
| 16                       | 17                                 | 18  | 19  | 20  | 21  | 22<br>閉館日 |
| 卓球<br>13:30~15:00        | 書道<硬筆><br>13:30~15:00              | 3Dデザイン<br>自主勉強会<br>13:30~15:30<br>合唱<br>13:30~15:00 | SST<br>13:30~15:30<br>MOSコース<br><PowerPoint><br>13:30~15:30 |   |     |           |
| 23                       | 24                                 | 25  | 26  | 27<br>就労準備<br>プログラム<br>10:00~12:00          | 28  | 29<br>閉館日 |
| ボランティアクラブ<br>13:00~14:00 | 太極拳<br>(ストレッチ体操)<br>13:30~14:10    | 楽スポ<br>13:30~15:00                                  | MOSコース<br><PowerPoint><br>13:30~15:30                       | うたごえ喫茶<br>13:30~14:30<br>アロマ<br>13:30~15:00 |     |           |
| 30<br>閉館日                |                                    |   |   |   |     |           |

こころの健康支援センター 5月選択制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  | 3<br>閉館日   | 4<br>閉館日                            | 5<br>閉館日 | 6<br>閉館日  |
|                          | 卓球<br>13:30~15:00  | 合唱<br>13:30~15:00                                    |  |                                     |          |           |
| 7                        | 8<br>ひとり暮らし<br>料理教室<br>10:00~12:00                       | 9  | 10   | 11<br>ひとり<br>暮らし料理教室<br>10:00~12:00 | 12       | 13<br>閉館日 |
| ハンクラ<br>13:30~15:00      | リラックスヨガ<br>13:30~15:00                                   | 3Dデザイン<br>自主勉強会<br>13:30~15:30                       | ビジネスPC<br>教室<br>13:30~15:30                            | PC<br>はじめの一步<br>13:30~15:30         |          |           |
| 14                       | 15   | 16   | 17   | 18                                  | 19       | 20<br>閉館日 |
| 書道<毛筆><br>13:30~15:00    |  | 3Dデザイン<br>自主勉強会<br>13:30~15:30<br>合唱<br>13:30~15:00  | SST<br>13:30~15:30<br>MOSコース<br><Excel><br>13:30~15:30 | アロマ<br>13:30~15:00                  |          |           |
| 21                       | 22   | 23   | 24   | 25<br>就労準備<br>プログラム<br>10:00~12:00  | 26       | 27<br>閉館日 |
| 卓球<br>13:30~15:00        | 太極拳<br>(ストレッチ体操)<br>13:30~14:10<br>書道<硬筆><br>13:30~15:00 | 3Dデザイン<br>自主勉強会<br>14:00~16:00<br>楽スポ<br>13:30~15:00 | MOSコース<br><Excel><br>13:30~15:30                       | うたごえ喫茶<br>13:30~14:30               |          |           |
| 28                       | 29   | 30   | 31   |                                     |          |           |
| ボランティアクラブ<br>13:00~14:00 |  | 3Dデザイン<br>自主勉強会<br>13:30~15:30                       | MOSコース<br><Excel><br>13:30~15:30                       |                                     |          |           |