

CoCoだより

隔月発行
発行日 2019年10月1日

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

雨が多く、蒸し暑かった夏も終わり、いよいよ秋の到来です。9月から始まったラグビーのW杯も、調布で開催されていることもあり、盛り上がっていますね。優勝チームはどこになるのでしょうか。

秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋と言われるなど、気候も過ごしやすくなって活動しやすい頃ですね。今年の皆さんの秋はどんな秋になるのでしょうか？ センターでもいろいろなプログラムや催し事がありますので、皆さんの秋の思い出の1つに加われたら嬉しく思います。

布田わくわくひろばまつり

調布市こころの健康支援センター地域のつどい

今年もおまつりの季節がやってきました！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開催します。

このおまつりの特徴は、小・中・高生から高齢者まで幅広い層の方々が舞台出演や出店、ボランティアに参加していることです。もちろん、こころの健康支援センター合唱部も参加します。

その他にも、地域の自治会や市内のボランティアグループ、市内の福祉作業所なども出店するので、様々な団体の人と話したり、その活動を知ったりすることができるチャンスです。綿あめ、お好み焼き、カレーなどの屋台や、ゲーム、ワークショップなどの体験を楽しめるブースもあり、今年も内容盛りだくさんの予定です。

お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください！

日時：令和元年10月27日(日)

時間：10:00～15:00

場所：こころの健康支援センター

みんなで来てね！
楽しいよ！



(参加団体一覧)順不同

布田小学校合唱クラブ、第三中学校、調布南高校、桐朋学園女子中・高等学校、キララクラブ、平成尺八塾、むつみ会、ふれあいランチ、絵手紙サロンいこい、折鶴、エールの会、布田南部自治会、地域包括支援センターちょうふ花園、布田南クラブ、神和海、調布を耕す会しごと場大好き、くすのき会シェア、巢立ち会こひつじ舎、発達障がい家族会Comm、調布WAT、大泉旭学園旭出調布福祉作業所、新の会、新樹会創造農園、リフレッシュ工房、オカリナ・悠、木洩れ陽サロン、その他地域ボランティア、調布市こころの健康支援センター、布田わくわくひろば実行委員会、調布市社会福祉協議会

目次：

プログラムの お知らせ&ご案内	2
グループワーク・ ボランティアクラブ の報告	3
就労支援室ライズ からのお知らせ	4
家族学習会の報告と お知らせ ぽぽむからのお知らせ	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

第42回調布市福祉まつりのお知らせ

11月30日(土)・12月1日(日)に「調布市福祉まつり」が開催されます。市内の福祉団体の皆さんや、地域貢献を目的とした奉仕団体の皆さんが雑貨や飲食などのお店を出したり、車イス体験など福祉体験ができるブースを出展したりしています。調布駅前広場、総合福祉センター、グリーンホール小ホールなどで開催される大きなおまつりです。

こころセンターでも毎年ブースを出していて、今年は11月30日(土)に「魚つり・輪なげ」を行います。まつり準備やブースのお手伝い、お客さんとしての参加すべて大歓迎です！ぜひいらしてください。



プログラムのお知らせ・ご案内

就労準備プログラム

毎月第4金曜日に実施しているプログラムです。これから就職を目指す方を対象に、働くことについて参加者同士でディスカッションをしたり、外部の人の講義を受けたりしています。

9月は企業見学を行い、実際に働くイメージ作りを行いました。

今回は11月「働き続けるために必要なこと」です。障害者雇用で働いているライズのメンバーをゲストとしてお迎えし、就労の体験談や働くために気を付けていることなどをお聞きします。

ぜひご参加ください。

日時：11月22日（金）10:00～12:00

場所：こころの健康支援センター別館

※10月は実施しませんのでご注意ください。

テキスト形式SSTお知らせ

テキスト形式SST第2クールを実施します。

どういう風に言ったら相手に伝わりやすいんだろう、あの言い方でよかったのかな？、感じが悪い言い方になっていないかな等、日常のなかで自分の考えや思いの伝え方に困ったり、迷ったりされることはありませんか？

今回は以下の日程で、それぞれ具体的な場面を設定し、伝え方や言い方を練習します。テーマは今後決まる予定です。

他の参加者のロールプレイを見るだけでも参考にありますし、またお互いのよいところを見つけて誉めあい、自信につなげるプログラムです。

事前申込制ですので、参加ご希望の方は相談担当までお伝えください。

日時：11月1日（金）10:00～12:00

8日（金）10:00～12:00

15日（金）10:00～12:00

まつり準備 参加者募集

10月27日（日）に行われる布田わくわくひろばまつり、11月30日（土）に行われる福祉まつりに向けて、出し物の準備プログラムを行います。

9月に話し合いを行った結果、こころセンターブースでは輪なげの他、『魚つり』を出店することになりました。

本番に向けて準備を進めていきますので、ぜひご参加ください。

★布田わくわくひろばまつり『出し物準備』

① 10月 2日（水）15:00～16:00

② 10月16日（水）15:00～16:00

★福祉まつり『出し物準備』

① 11月 6日（水）15:00～16:00

② 11月20日（水）15:00～16:00

毎年、地域の子どもたちや来場された方に大人気のこころセンターブースです。

今年も皆さんでまつりを盛り上げていきましょう♪

～ 合唱部のお知らせ ～



今年も10月27日（日）の布田わくわくひろばまつりと11月30日（土）の福祉まつりに合唱部が参加します。

合唱部は菊池リカ先生のご指導のもと、月2回練習しています。1度でも練習に参加した方、これから練習に参加される方、まつりで一緒に歌いましょう！合唱部OB・OGの方のご参加もお待ちしています。

今後の練習日は10月2日・16日、11月6日・20日、いずれも水曜日の13:30～15:00です。お問い合わせは合唱担当までお願いします。

もちつきのお知らせ

日 時：12月13日（金）

9:30からお昼ごろまで

参加費：100円 持ち物：エプロン・三角巾

内 容：蒸したもち米を臼と杵でついて食べます。
（きな粉、大根おろしなどを用意します。）

対 象：こころの健康支援センター利用者

※事前申し込み制

（デイルームに申込書
があります）

当日参加もできます。



グループワーク

・ボランティアクラブからの報告

ミント 毎週火・木曜日 10:00~12:00

ミントではスポーツで風船バレーをやりました。最初は風船バレーに慣れていなかったのですが、ミスが多かったのですが、後半になってラリーが続くようになって楽しかったです。最近あまり運動をしていなかったせいか、後半は少し疲れてしまいましたが、いい運動になったので楽しかったです。

Iさん



mint

ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

8月に書道(毛筆)がありました。久しぶりに書道をしましたが、先生が細かいところまで教えてくれました。自分が書いたものに直接指導してくれ、そのアドバイスが的を射っていたので、しだいに良くなって漢字が上手になった気がしました。ラベンダーでは、みんなで雑談などしながら、プログラムをする雰囲気です。

Mさん



lavender

タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

みんなで冷やし中華を作りました。麺がもちもちしていて、たくさんの具の中では特に錦糸卵がおいしかったです。味付けはしょうゆとゴマの2種類あって、みんな自分の好きなものを選びました。私はキュウリを切る作業をしたのですが、みんなが食べやすいように意識して切りました。

Iさん



thyme

ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

私は今まで一度もプラバンを自分でやってみることがなかったので、とても楽しみにしていました。前もってプラバンで作れるきれいなもの、かわいいものをみせていただいていたので、みんな好きなものがつくれました。たのしいひと時をありがとうございます。

Nさん



jasmine

ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

9月に麻雀をやりました。利用者と職員が卓を一緒に囲んで楽しくできて、コミュニケーションが深まるいい機会となっています。初心者もやり慣れた人も笑いあってゲームに興じることができるプログラムです。

Kさん



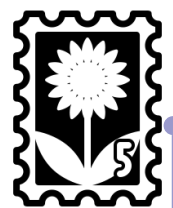
eucaly

ボランティアクラブ 毎月第4月曜日 13:00~14:00

※参加できる方:ライズ未登録の方、グループワークに所属していない、もしくは卒業予定の方

月に一度楽しいおしゃべりとお茶とともに切手整理の活動をしています。先月は皆で切手を種類ごとに分ける作業をしました。見たことない絵柄、珍しい絵柄が出ると、なんとなくうれしい気持ちになります。ゆったりとした雰囲気の中、のんびりとやっておりますので、ご興味ある方はぜひお越しください。

ボランティアクラブ以外にも、ダイルールの個別支援室でも切手整理の作業ができます。なかなかプログラムには参加できないが、ぜひ役に立ちたいと思っている方、まだセンターを利用し始めてまもないけど、何をしたらよいか迷っている方も、どうぞ職員に声をかけてみてください。



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

◇日時:10月12日(土)14:00~16:00

◇場所:こころセンター別館 1F

※申し込みは不要です。

女子会 & スポーツ (申込制)

◇日時:11月16日(土)14:00~16:00

女子会は「セルフネイルアート教室」を行います!
スポーツは内容未定です。詳しくは職員まで♪

クリスマス会 (申込制)

◇日時:12月14日(土)13:00~16:00

◇参加費:500円程度



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

11月2日(土) 14:00~16:00

12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。



布田わくわくひろばまつり & 地域のつどい



ゲームコーナーのお手伝いをしていただける方を
募集しています。短い時間でも構いません♪

◇日時:10月27日(日)10:00~15:00

◇場所:こころセンター2F

◇内容:未定

活動報告

7/27(土) 勉強会「男の笑顔 女のおしゃれ」

8名の方が参加しました。講師の伊藤保健師から顔の表情や運動、必要な食品について学ぶことで、自分自身の生活を振り返り、今日から取り組むことを見つめることができた勉強会となりました。

8/24(土) うたごえ喫茶

こころセンターでお馴染みの菊池リカ先生による『うたごえ喫茶』を行い、10名の方が参加してくださいました。リクエスト曲が発表される度に盛り上がりながら、楽しく歌うことができました。日頃のストレスを発散する機会になったようです。

9/14(土) BBQ

毎年恒例のBBQを行いました。会場設営班、調理班に分かれて準備開始!12時にはいただきます!そして、お腹が落ち着いた頃にレクリエーション!おいしいお肉とメンバーとの交流を通じて、夏を締めくくることができたでしょうか!?また来年もお楽しみに♪

~ボランティア 古谷さんのご紹介~

古谷さんは、今までのキャリアを生かし、ボランティアとしてライズのプログラムに永年、参加していただいています。

Q1 ライズに関わったきっかけを教えてください。

社協の広報「ふくしの窓」でライズの活動説明会が目にとまり、それに参加したことがきっかけです。

Q2 好きなプログラムは?

月例就労ミーティングがとても楽しみなプログラムです。

Q3 ライズメンバーへのエールをお願いします!

月例就労ミーティングでは、皆さんとても有益で素晴らしい意見交換ができており、毎回感心して拝聴しています。

古谷さんには人生、社会人の先輩として、
心強いアドバイスをいただいています。

いつもありがとうございます!

(ライズ職員一同)

こころセンタートピックス

家族学習会のお知らせと報告

対象：センター利用者のご家族・かささぎ会会員

第4回家族学習会を7月25日に行いました。市役所の障害福祉課や生活福祉課の職員に来ていただき、自立支援医療やサービス利用計画、生活保護制度について詳しく説明していただきました。第5回家族学習会は9月12日に行いました。医師の石山淳一先生に来ていただき、「家族の健康を守るために必要なこと」というテーマで、食生活や屋内でできる簡単な運動、睡眠、過剰なストレスへの対応法についてお話ししていただきました。

***次回：12月12日(木)「SST」14:00~16:00**

講師：清水 有香 氏

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。



発達障害支援事業 ぽぼむより

7月22日付福祉新聞に、「東京都発達障害当事者会 ネットが発足した」との記事が掲載されました。都内の発達障害当事者会10団体が加盟し、行政との折衝窓口として、成人した発達障害者の生活課題を集約し、公的支援を求めて発信していくとのことでした。

当事者会は都内にも数多くあり、同じような悩みや生きづらさを抱えている方たちが、意見・情報交換の場、または居場所として参加しています。今はインターネットで、どのような会がどこで行なわれているか知ることができます。たとえば、「発達障害」「当事者会」とキーワードを入れると、様々な当事者会のホームページを見つけられます。気になった方はぜひ調べてみてください。

講演会 報告

① 8月3日ぽぼむ講演会「発達障害の特性との向き合い方」

8月3日(土)、白百合女子大学教授の宮本信也先生をお迎えし、ご講演いただきました。自閉症スペクトラム、ADHDの特性や配慮をわかりやすくユーモアを交えてお話いただき、個々にとって適切な対応があれば障がいの状態を変えられるということを事例を通して教えていただきました。先生のお話は、小児科医として多くの方に温かな眼差しで寄り添われてきた経験と最近の情報が盛り込まれていて、日々の疑問を優しく解き、実践に生かすヒントを与えてくださいました。アンケートでも「もっと聞きたかった」等、次回を望む声を多数いただき、ご好評をいただきました。

② 9月6日 こころの健康講演会「双極性障害とはなにか」

加藤忠史先生（理化学研究所脳神経科学研究センター）をお招きして「双極性障害とはなにか」の講演会を実施しました。夜間の講演会でしたが、当事者の方やご家族、支援者等103名の方にご参加いただきました。加藤先生からは診断や治療についてだけでなく、現在行っている研究についてもわかりやすくお話していただきました。双極性障害は“躁のエピソードが語られるまでうつ病と診断されてしまうこと”や、“薬物治療と共に自分が病気を受容できることで躁とうつの波が安定してくること”、“生活リズムを記録して自分の体調を把握することが大切だということ”がわかりました。身体的な病気と同じように、精神疾患も目で見て「ここが悪くなっているから双極性障害」とわかるように研究されているという先生のお話が印象的でした。

デイルームに書籍が入荷しました!!

デイルームの書籍を整理し、新しい本を購入しました。

料理本、スポーツの本、写真集、こころの病気に関する本、調布の街がわかる本などです。

貸出できる本もありますので、借りたい本がある場合はスタッフにお声かけください。

貸出期限が1週間から2週間に変更になりました。延長は今まで通り1週間可能です。



こころセンター 畑通信(9月現在)

9月13日(金)に、こころの健康支援センターで収穫祭を行いました。今年度は天候不順などの影響もあつたか、センターのじゃがいもは不作であまり収穫できませんでした。ですが、収穫祭当日は秋らしい爽やかな天気の中、参加された方全員で会場準備を行い、じゃがいもを使って「いももち」や「蒸かしいも」を作っておいしくいただきました。



センターの畑では現在、さつまいもと綿の木を育てています。さつまいもはすすくすすくとつるが伸びて10月には収穫予定です。綿の木は、強い台風にも負けず、たくさんの実がなりました。実に栄養を送るため、伸びすぎた枝を切る摘芯をおこない、大切に育てています。これから実がはじけて、綿が顔をだすところが見られるかもしれません。お楽しみに!

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。

地域のボランティアによって運営されています。

ひだまりサロン『木洩れ陽』

毎月第2金曜日と第4月曜日に開催しています。ボランティアが野菜たっぷり具沢山の味噌汁を用意します。

お昼ご飯を持参して、おいしい味噌汁とともに楽しい時間を過ごしませんか？



日時：10月11日(金)、10月28日(月)
11月8日(金)、11月25日(月)
いずれも12:00~13:00

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の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、おしゃべりやゲームなどをして、ひと時を過ごしていただく居場所です。

午後のひと時をお茶とお菓子でゆっくりとお過ごしいただき、友達作りの場として多くの方々に利用していただけることを願っています。

日時：10月5日(土)・10月19日(土)
11月9日(土)
いずれも13:00~16:00
(何時に来ても、帰るのも自由です)

場所：調布市こころの健康支援センター別館1階

吉祥寺病院「家族教室」

日時：10月26日(土)13:30~16:30
(13:10より受付)

内容：統合失調症の基礎的な知識について、
医師、薬剤師、精神保健福祉士がそれぞれの立場で講義いたします。

対象：ご家族様に限らせていただきます。

参加費：無料

申込み・問合せ：吉祥寺病院

☎042-482-9151(作業療法科 小松)

かささぎ会(調布市精神障害者家族会)

連絡先 江頭 ☎042(483)3958

◆精神障害者家族の相談会・情報交換会です

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、気持ちが分かりあ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いで下さい。

日時：10月12日(土)、11月9日(土)
いずれも13:30~15:30

場所：調布市こころの健康支援センター団体室
*申込み不要：当日直接会場にお越しください。

「いやしの家」を利用してみませんか？

市からの補助金を受けてかささぎ会が運営している「いやしの家」をご存知ですか？

「いやしの家」は当事者のご家族が利用できる宿泊施設です。家族とのトラブルから一時的にのがれて、ひと時を休息のために利用していただけます。

テレビを見たり読書したりしてのんびりしてみませんか。キッチン用品も揃っていますし、近くにコンビニもあります。

利用料 一人1泊 18:00~翌日9:00の利用 1300円
(会員の方は1000円)

日中のみの利用も可 9:00~12:00 300円
13:00~17:00 500円

申込み・問い合わせ：尾高 ☎090(7830)9809

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：10月 5日・19日(土)
11月 2日・16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。



こころの健康支援センター 10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)ミント 10:00~12:00 ☆ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00	2 (訓)タイム 10:00~12:00	3 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	4 ☆ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00	5	6 閉館日
	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ☆卓球 13:30~15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ☆合唱 13:30~15:00 ※1 ◎まつり準備プログラム 15:00~16:00	◎ビジネスPC教室 13:30~15:30	(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 13:00~16:00	
7	8 (訓)ミント 10:00~12:00	9 (訓)タイム 10:00~12:00	10 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	11 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00~11:30 ※3 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	12	13 閉館日
☆ハンクラ 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	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30	◎ビジネスPC教室 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめての一步 13:30~15:30	(就)就労 ミーティング 14:00~16:00	
14 閉館日	15 (訓)ミント 10:00~12:00	16 (訓)タイム 10:00~12:00	17 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	18	19	20 閉館日
	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ◎書道<硬筆> 13:30~15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ☆合唱 13:30~15:00 ※1 ◎まつり準備プログラム 15:00~16:00	◎MOSコース <Excel> 13:30~15:30 ☆SST 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆アロマ 13:30~15:00	※2 CoCoオアシス 13:00~16:00 ※4 ユースプログラム 13:30~15:30	
21	22 閉館日	23 (訓)タイム 10:00~12:00	24 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	25	26	27 ※5 布田わくわく ひろばまつり 地域のつどい 10:00~15:00
☆卓球 13:30~15:00 ☆書道<毛筆> 13:30~15:00		◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ☆楽スポ 13:30~15:00	◎MOSコース <Excel> 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30		
28 ※3 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	29 (訓)ミント 10:00~12:00	30 (訓)タイム 10:00~12:00	31 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00			
ボランティアクラブ 13:00~14:00 ※6 カモミールの会 14:00~15:30	(訓)ラベンダー 13:30~15:30	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30	◎MOSコース <Excel> 13:30~15:30			

- ・デイルーム開所日は、月、火、水、木、金曜日 9:00~16:30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 まつり準備プログラムの詳細は2面をご覧ください。
- ・※2 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※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 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 布田わくわくひろばまつり地域のつどいの詳細は1面をご覧ください。
- ・※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 11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 ☆ひとり暮らし 料理教室 10:00～12:00 ☆テキスト形式SST 10:00～12:00	2	3 閉館日
				(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	
4 閉館日	5 (訓)ミント 10:00～12:00 ☆ひとり暮らし 料理教室 10:00～12:00	6 (訓)タイム 10:00～12:00	7 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	8 ☆テキスト形式SST 10:00～12:00 ※2 木洩れ陽サロン 12:00～13:00	9	10 閉館日
	(訓)ラベンダー 13:30～15:30 ☆卓球 13:30～15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30～15:30 ☆合唱 13:30～15:00 ※1 ◎まつり準備プログラム 15:00～16:00	◎ビジネスPC教室 13:30～15:30	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆PCはじめの一歩 13:30～15:30	※3 CoCoオアシス 13:00～16:00	
11	12 (訓)ミント 10:00～12:00	13 (訓)タイム 10:00～12:00	14 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	15 ☆テキスト形式 SST 10:00～12:00	16	17 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	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30～15:30	※4 リフレマッサージ 13:00～15:15 ◎ビジネスPC教室 13:30～15:30	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆アロマ 13:30～15:00	(就)女子会・スポーツ 14:00～16:00 ※5 ユースプログラム 13:30～15:30	
18	19 (訓)ミント 10:00～12:00	20 (訓)タイム 10:00～12:00	21 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	22 ◎就労準備プログラム 10:00～12:00	23 閉館日	24 閉館日
☆卓球 13:30～15:00	(訓)ラベンダー 13:30～15:30 ◎書道<硬筆> 13:30～15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30～15:30 ☆合唱 13:30～15:00 ※1 ◎まつり準備プログラム 15:00～16:00	☆SST 13:30～15:30 ◎MOSコース <Word> 13:30～15:30	(訓)ユーカリ 13:30～15:30		
25 ※2 木洩れ陽サロン 12:00～13:00	26 (訓)ミント 10:00～12:00	27 (訓)タイム 10:00～12:00	28 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	29	30 第42回 福祉まつり	12/1 第42回 福祉まつり
ボランティアクラブ 13:00～14:00 ※6 カモミールの会 14:00～15:30	(訓)ラベンダー 13:30～15:30 ☆太極拳 (ストレッチ体操) 13:30～14:10	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30～15:30 ☆楽スポ 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		

10月のカレンダーは7面にあります♪

- ・デイルーム開所日は、月、火、水、木、金曜日 9:00～16:30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 まつり準備プログラムの詳細は2面をご覧ください。
- ・※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 リフレマッサージは、センターを利用されている方と、そのご家族が対象です。(有料・申し込み制です。詳しくは職員にご確認ください。)
- ・※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。

