

CoCoだより

隔月発行
発行日 2019年12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

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 他	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



新元号となった2019年も12月を迎えました。年末まで残り1か月となりましたが、2019年は皆さんにとってどのような1年だったでしょうか？

2020年はいよいよオリンピック・パラリンピックが東京で開催されます。ラグビーワールドカップのときのような盛り上がりが見られるのでしょうか。

2020年も、こころセンターが皆さんによってよい時間を過ごすことができる場であれたらと思います。よい1年をお迎えください。



もちつき やります！

前号のCoCoだよりでもご案内しましたが、もちつきを今年も行います！蒸したもち米を臼と杵でついて食べます。つきたてのおもちが楽しめますよ。きな粉や大根おろしなどを用意しますので、みんなで準備をしておいしくいただきます。



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
対象：こころの健康支援センターの利用者

※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。

年末大掃除のお知らせ

あっという間に2019年も12月となり、大掃除の時期となりました。

デイルームや支援室、団体室などのよく使うお部屋から、給湯室や玄関まで、みんなでピカピカにしたいと思います。

すっきりしたら、ホッと一息、おいしいおしるこが皆さんを待っています♪

日時：12月27日(金)
10:00～12:00

持ち物：特になし
掃除をするので
動きやすい服装で
ご参加ください。

対象：こころの健康支援センターの利用者

※事前の申し込みも受け付けていますが、当日参加も大歓迎です。

ご参加お待ちしております！

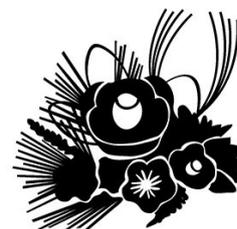


年末年始の休館日のお知らせ



こころの健康支援センターは、12月29日(日)から1月3日(金)まで休館します。

開館は1月4日(土)からとなります。



こころセンターピックアップ

家族学習会のお知らせ

対象：センター利用者のご家族・かささぎ会会員

＊次回：12月5日(木)「SST」14:00～16:00

講師：清水 有香 氏

SSTとは、ソーシャルスキルズトレーニングの略で、様々な分野で行われている認知行動療法の一つです。その体験ができますので、ぜひ参加してみてください。

＊次々回：1月11日(土)「就労について」14:00～16:00

講師：ライズ利用者2名、ライズ職員

こころの健康支援センターには就労支援や職場で長く働けるように支援するライズがあります。その体験談を利用者さんから聞ける貴重な機会です。

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。

発達障害支援事業 ぽぽむより 『カモミールの会』のぞいてみませんか？

年間おおよそ10回程度、毎月第4月曜の14時から15時30分まで、発達障がいに関する診断を受けられた方を対象に茶話会を行っています。「薬の管理」「服装・服の選び方」「無理をしない」「マルチタスク」など、各回テーマを決めて日常のなかで工夫していること、困っていること等を話しています。

困っているのは自分だけではないんだ、ということがわかる安堵感や、「そういう工夫の仕方があるんだ」という新たな発見、皆であれやこれやと話し合う楽しさを感じられる会です。今後のテーマは以下のように予定しています。ご興味のある方、見学や体験だけでもいかがですか？希望の方は相談担当までどうぞ。皆さんのご参加お待ちしております。

12月「災害時の不安なこと」 1月「人づきあい」

2月 カモミールの会お休み 3月「体調管理」



「もしも」に備える防災豆知識

2019年は台風や地震等による被害のニュースを目や耳にすることが残念ながら多い年でした。被災しないことが一番ですが、日ごろからできる防災対策としてどのようなことがあるのかポイントをまとめました。

①家の中の安全対策、家の安全確認しておく

☞地震の際に家の中で倒れそうなものはありませんか？ また、家の場所を水害ハザードマップで確認しましょう。

②災害が発生したときの身の守り方を知っておく

☞調布市では精神障害のある方向けの「災害時の初期行動マニュアル」が作成されています。右のQRコードから、「初期行動マニュアル」にアクセスできます。



③河川氾濫警報が出たときに行く場所を確認する

☞調布市には川がいくつかあります。氾濫する前になるべく早く避難することが大切です。避難しやすい場所はどこか、日頃から確認しましょう。また、調布市「防災・安全情報メール」に登録すると、避難所の開設情報など市からの情報を得ることができます。

④ライフライン(水道・電気・ガス・通信)の停止や避難に備える

☞もしもの場合に備えて、普段服薬している薬やかかりつけ医がわかるようにしておきましょう。障害者手帳(身分証明になります)やお薬手帳は常に携帯できていると安心です。また調布市には、緊急時の連絡先や、かかりつけ医等の情報を記載できる『避難手帳』もあります。こころセンターにも数部あるのでご希望の方は担当まで。『避難手帳』問い合わせ先：調布市総合防災安全課(たづくり西館3階 配布も行っています)

⑤安否情報の確認方法を家族や支援者と相談して決めておく

☞災害発生後は回線がつながりにくくなることがあります。その対策として、「災害用伝言ダイヤル171」、「災害用伝言板」を利用して安否確認をすることができます。電話以外の連絡方法も確保できるとよいですね。

こころセンター 畑通信(11月現在)

今年も綿の収穫の時期になりました。台風15号、19号の襲来に対して、支柱を追加して補強したり、実がはじけているものに対しては袋掛けをしたりして、無事に収穫の日を迎えました。一つの枝に複数の実がなっていて、収穫した枝はそのまま飾ってもよさそうです。また、綿をほぐして何を作ろうかと、ただいま考え中…です。



野菜を育てていた畑も、10月下旬に成長したさつまいもの収穫を終えて今年度は終了となりました。今年、「べにはるか」という品種を育てましたが、まんまと膨れた芋を収穫することができました。収穫した芋は、グループワークなどで調理して食べました。収穫してすぐに、蒸かして試食するとあまり甘みがない淡白な味でしたが、収穫から2週間ほどおいて蒸かすと甘みがあり濃い味に変化していて、おいしく頂くことができました。来年は畑で何を育てようかと今から利用者の方、職員ともに盛り上がっています。



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。

11月は「働き続けるために必要なこと」をテーマに、障害者雇用で働くライズのメンバーをゲストにお迎えし、ご自身の体験談を話していただきました。

12月はプログラムを実施しないため、次回は1月です。詳細が決まり次第、カウンターにチラシを用意しますので、お気軽にお申し込みください♪

日時：1月24日（金）10:00～12:00

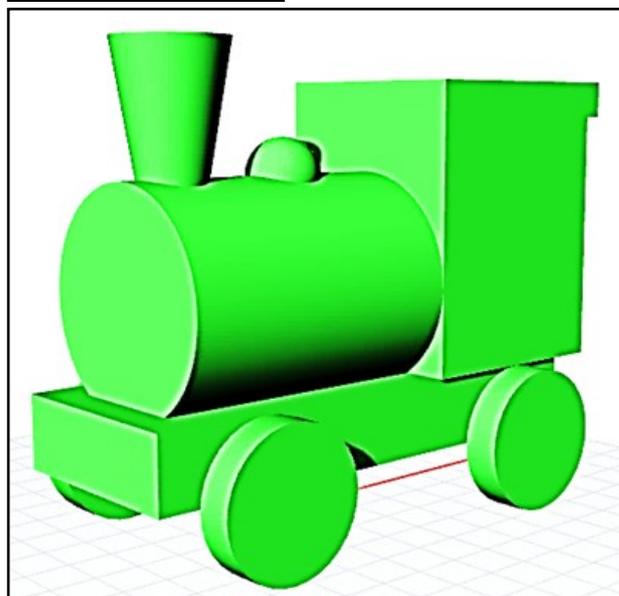
場所：こころの健康支援センター別館

3Dデザイン自主勉強会

毎週水曜日の13:30～15:30に団体室で、ライノセラスという工業や建築デザインで使用するソフトを使って、3Dのモデリングをしています。簡単なものから複雑なものまで幅広いデザインを作ることができます。自分で作成したモデルが完成して、3Dのモデルとして表示される時には何とも言えない達成感と満足感を味わうことができます。

初めての方でも参考書に沿って簡単なデザインを作成することができます。興味のある方は職員にお声掛けください。見学だけでも大歓迎です。

参加者の作品



合唱部 おまつりで歌いました🎵🐼

10月27日に開催された布田わくわくひろばまつりに合唱部が参加しました。菊池リカ先生のもとで練習を重ねた「太陽がくれた季節」「糸」「風になりたい」の3曲を披露し、最後に会場の皆様と一緒に「世界に一つだけの花」を歌いました。

客席からの温かい拍手と声援に、たいへん感激しました。今後も部員みんなで楽しむことを大切に、歌っていきたいと思います。ありがとうございました。

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 報告

10月27日（日）に、こころの健康支援センターを会場にして『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』を開催しました。今年で7回目を迎えましたが、天気に恵まれ、青空のもと、約600人の方が来場されました。

『わくわくひろばまつり』は、布田地域に住む14名の実行委員が中心になり、日頃から関わりのある自治会や学校、老人クラブ、地域のサークルに協力をいただきながら、『地域の世代間交流や顔の見える関係づくり』をスローガンに実施してきました。

『こころの健康支援センター地域のつどい』は調布市内にある福祉作業所や団体の協力を得て、『市内の福祉作業所や団体の活動を地域の方々に知ってもらいたい』と活動を始めました。

2つのイベントを共催することで、多くの人たちが交流や活動のできる場を作れるようになりました。今年もこころの健康支援センターからは、様々な出店やまつり準備プログラムで準備をした魚つりや輪投げのゲームコーナーなどのブースを担当し、センターの利用者も当日の活動に参加してくれました。

ご来場いただいた皆様、協力・参加していただいた団体、学校、地域の皆様、ありがとうございました。今後も布田地域の活動をよろしくお願い致します。

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SSTをやりました。「怒りをコントロールする」というテーマでした。もともと、すぐに怒る性格ですが、今回は怒りを静めながら、自分の言いたいことをうまく伝える方法を学ぶことが出来て、役に立ちました。怒ってしまうのは、自分に余裕がないからということがわかったので、うまく対応できるようになりました。

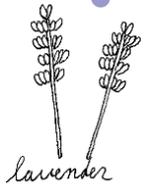
Kさんより



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

11月のプログラムで風船バレーをしました。私は運動があまり得意ではありませんでしたが、当たっても痛くない風船で、みんなと声をかけ合って動いて、とても楽しい時間が過ごせました。相手チームがアタックした風船を顔面で受けてそのまま返したことが特に面白かったです。

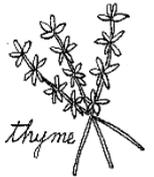
Yさんより



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

11月の調理は、お好み焼きと焼きそばでした。お好み焼き班と焼きそば班、各2グループに分かれて、それぞれの作業を担当して、力を合わせて調理することができました。みんなで机を囲んで、おいしく食べられるので、調理はとても楽しいです。

Nさんより



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

11月、リカ先生のピアノに合わせてうたごえ喫茶を行いました。ジャスミンの仲間と一緒に心を込めて歌いました。とても楽しい時間でした。歌にはお互いの違いを超えて、そっと心に寄りそう力があると思います。次のうたごえ喫茶も楽しみです。

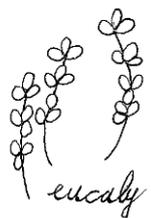
Tさんより



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

テレビゲーム機のWii Sportsでボウリングを初めてやったが、とてもおもしろかった。操作性などがリアルに再現されていて、変化球なども思いのままに投球できる。ピンの倒れ方も本物と勘違いしてしまいそうだった。みんなでやると、より一層楽しめると思う。

Uさんより



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

○●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)13:00~16:00

◇参加費:500円程度

ケーキを食べたり、レクリエーションを楽しんだりしながら皆さんで過ごしましょう♪



就労ミーティング

◇日時:1月25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。

ライズ勉強会 (申込制)

~賢い消費者になるために~

◇日時:2月22日(土)14:00~16:00

講師として消費生活センターの方にお越しいただき、巻き込まれやすい消費者トラブル等について教えていただきます。

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

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。



詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。



活動報告

9/27(金) アフターファイブミーティング

アフターファイブミーティングは、今回が初めての試みでした。平日の夜開催ということで、仕事終わりに参加される方も多く、近況や職場内での悩みごとが話題にあがりました。ストレスを分散したり、新たな気づきを得たりする機会になったようです。皆さんからまたやってほしいという声もありましたので、来年度の開催も検討したいと思います。

11/2(土) 就労SST

今回は6名の参加で内2名が初参加でした。業務上のことだけでなく、休み時間中の過ごし方等、様々な課題が出てきました。初参加のメンバーさん含め皆さん積極的に意見を出してください、「気付きがたくさんあった」という感想が多かったです。見学だけでもOKです♪興味がある方は担当職員へご相談ください。

11/16(土) ライズスポーツ

卓球、ダーツ、輪投げの3種類のスポーツを行いました。寒さが増している今日この頃ですが、みんなで体を動かし、いい汗をかくことができました。一番の人気はダーツで、初めてやる人も多く、「ダーツにハマった!」という感想もありました。体だけでなく、点数を足し上げるため、頭の体操にもなったようです。これからさらに寒くなりますが、運動不足に気を付けましょう♪

11/16(土) ライズ女子会

女子会でセルフネイルアートを行いました。皆さん好きな色を使い、素敵な爪になりました。完成した爪の写真を撮ったり、他のメンバーさんと見せ合ったりして盛り上がりました。最後にお茶をして、「楽しかった」「またやりたい」という感想が多かったです。女子会でやりたいことがありましたら、是非お声がけください♪



ライズメンバーの来年の抱負

来年は就職できるように頑張りたい。
(K・Sさん)

新しい趣味を見つけてリフレッシュしながら、今の仕事を続ける。
(S・Kさん)

自分にとって良いことも悪いことも全て受け入れて、前に1歩ずつ進んでいく。
(K・Tさん)

就職します。(Y・Hさん)

何事もなく、平穏無事に過ごしたい。(M・Yさん)

自己管理(仕事・余暇の過ごし方・お金)をする。(K・Jさん)

引き続き仕事を頑張っ、体調を崩さないように気をつけながら生活をしていきたい。

(Y・Cさん)

仕事のスキルアップがしたい。(K・Cさん)

就職をして、貯金をして、ライブに行きます!(T・Tさん)

勤務時間を延長出来るよう、体調の波をなくしていきたい。(S・Tさん)

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『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：12月13日(金)

1月10日(金)

1月27日(月)この日は、きりたんぼ鍋です。

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

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き、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：12月21日(土)12:00~15:00

(クリスマスお楽しみ会をします。この日に限り、12時開始。軽食を用意してお待ちしています)

1月18日(土)13:00~16:00(通常通り)

※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

調布ひきこもり家族懇談会

「家にこもりがちな家族がいる」「どのように関わればよいかわからない」等、困りごと悩みはありませんか？

ひきこもり家族懇談会は、ひきこもり状態にあるご本人またはそのご家族のための場です。

気軽に集まり、お茶を飲みながらお話をします。話したくない時は話を聞くだけでももちろんOKです。事前申込みは不要で、途中参加途中退出も自由です。

参加費：500円(当事者・元当事者は無料)

次回：12月14日(土)13:30~16:30

※1月はお休みです。

場所：調布市総合福祉センター

問い合わせ：調布社協 地域福祉コーディネーター

042-481-7693(坂本、田中、中村、乙黒)

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：12月14日、1月11日・25日

いずれも土曜日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：12月 7日・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

*和室でいっぶくゆらりと、お過ごしください。



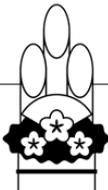
こころの健康支援センター 12月プログラムカレンダー

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 ☆ひとり暮らし 料理教室 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 ☆ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00	7	8 閉館日
☆ハンクラ 13:30~15:00	(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	◎ビジネスPC教室 13:30~15:30 ※1 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 もちつき 9:30~12:00 ※3 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	14	15 閉館日
☆書道<毛筆> 13:30~15:00	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ☆リラックスヨガ 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はじめの一歩 13:30~15:30	(就)クリスマス会 13:00~16:00	
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	21	22 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	◎MOSコース <Word> 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	※3 CoCoオアシス 12:00~15:00 ※4 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 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	27 ※1 大掃除 10:00~12:00	28	29 閉館日
	☆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		
30 閉館日	31 閉館日					

- ・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 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 もちつき・大掃除の詳細は1面をご覧ください。
- ・※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。



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 ☆ひとり暮らし 料理教室 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 ☆テキスト形式SST 10:00~12:00 ☆ひとり暮らし 料理教室 10:00~12:00 ※2 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	11	12 閉館日
☆ハンクラ 13:30~15:00 ☆書道<毛筆> 13:30~15:00	(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	◎ビジネスPC教室 13:30~15:30 ※1 リフレマッサージ 13:00~15:15	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめの一步 13:30~15:30	※3 家族学習会 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 ☆テキスト形式 SST 10:00~12:00	18	19 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	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ☆合唱 13:30~15:00	☆SST 13:30~15:30 ◎MOSコース <PowerPoint> 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆アロマ 13:30~15:00	※4 CoCoオアシス 13:00~16:00 ※5 ユースプログラム 13:30~15:30	
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	(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 ☆楽スポ 13:30~15:00	◎MOSコース <PowerPoint> 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	
27 ※2 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	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		
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 ☆合唱 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		

12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 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。)
- ・※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 家族学習会には、センターを利用しているご家族、かさざき会会員が参加できます。事前の申し込みが必要です。
- ・※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。