

CoCoだより

隔月発行
発行日 2020年2月1日

第74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

新しい年を迎えて早くも2月となりました。皆さんは2020年になってからいかがお過ごしでしょうか？暖冬という言葉を通気を通して感じる過ごしやすいい日もあれば、冷たい雨や雪が降るような日もあって、身体も気候に合わせていくのが大変な1月でした。

1月に雪が少ないと2月3月に雪が多く降る、なんて説もあるようですが、寒さに負けず、皆さん健やかに春を迎えられますように。

こころの健康講演会

「のお治療から学ぶ治療へ」

山形県酒田市にある精神科の山容病院にて、理事長、院長、臨床医の3役をこなし、減薬に取り組みながら、病院改革、研修や講演などにも力を注いでいる小林和人医師にご登壇いただきます。精神科の薬をのお治療だけではなく、医師とコミュニケーションをとりながら、本人が主体的に治療に参加する学ぶ治療とは何か、どのように上手く医療と付き合っていくのかを一緒に考えましょう。

日時：令和2年3月7日(土)

開会14:00～16:00 (開場13:30)

場所：調布市こころの健康支援センター 2階こかげ

講師：医療法人山容会 山容病院院長 小林和人 医師

定員：80名(先着順) 参加費無料

申込：こころの健康支援センター

電話：042-490-8166

FAX：042-490-8167



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 5
ぽぽむからのお知らせ
他

ちょうふネットワーク 6
ひろば

プログラムカレンダー 7.8

「ストレス」にどう気づき、対応するか

～ビジネスパーソンのためのストレスマネジメント～

職場では人間関係や長時間労働、職場上の立場などから様々な「ストレス」を感じることがあると思います。

目に見えない「ストレス」はどんな形で知ることができるか、ストレスを感じた時にはどのように対応したらよいのか一緒に学びませんか。

日時：令和2年2月15日(土) 9:30～11:30

(9:15受付開始)

会場：文化会館たづくり 東館8階 映像シアター

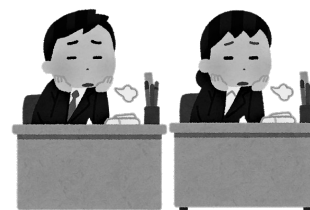
対象：市民在住、在勤の方

定員：100人

講師：伊藤次郎氏(NPO法人OVA 精神保健福祉士)

申込：健康推進課に電話(☎441-6100)または電子申請(2月13日締切)

共催：調布市こころの健康支援センター



プログラムのお知らせ・ご案内

就労準備プログラム

月に1回、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、どなたでも参加できます。毎回テーマは異なり、
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。

2月は「企業見学」です。障害を持つ方が働いている
企業を訪問し、実際の現場を見たり、担当者から話を
伺ったりすることで働くイメージを作ります。3月は「就労
へ向けての心構え」というテーマのワークを行います。年
度の締めとして、参加者が就労に向けての目標を設定
し、それに向けて今の自分には何が必要なのかを考えま
す。あまり緊張せずに、お気軽にご参加ください♪

2月21日(金) 13:30~15:30 『企業見学』

3月27日(金) 10:00~12:00 『就労へ向けての
心構え』

※いずれも申し込み制です。

場所などの詳細はチラシ、職員にご確認ください。



テキストコースSSTのお知らせ

今年度最後のテキスト形式SST第3クールを実施し
ます。

相手に何かを伝えたいときに「どういう風に言ったら
感じが良く伝わりやすいんだろう」と思ったり、「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」など、日常のなかで困ったり、迷ったり
されることはありませんか?

テキストコースSSTでは、これまで「誘いを断る」「要
求を伝える」「相手の話の途中で切り上げる」等、
ちょっと言いづらい場面も取り上げてきました。それぞ
れ具体的な場面を設定し、ロールプレイを通して伝え
方や言い方を練習します。またお互いのよいところを見
つけてほめあうことでお互いの自信につながるプログ
ラムです。

第3クールのテーマは2月に入ってから決まる予定で
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。見学のみの方も大歓迎です。

日時:2月28日(金)10:00~12:00

3月 6日(金)10:00~12:00

13日(金)10:00~12:00



福祉まつり

こころセンタースタンド 大盛況でした!!!

福祉まつり1日目の11月30日(土)に、総合福祉
センター5F体験コーナーで魚つりと輪投げを出店
しました。今年はスタンプラリーのポイントになってい
たこともあり、400人を超える方が来場されました。

メンバーさんに描いていただいたキャラクターはお
子さんから大好評で、好きなキャラクターが釣れると
大喜びしていました。混み合う時間帯
もありましたが、皆さんテキパキと対
応されていて、最後まで大きなトラブ
ルもなく終えることができました。

事前準備からおまつり当日まで、
参加された皆さん お疲れさまでした!



♪合唱部 福祉まつりで歌いました♪

福祉まつり1日目の11月30日(土)に合唱部が
出演しました。調布駅南口広場の会場で、大勢の観
客のなか、3曲を披露しました。

秋に開催した布田わくわくひろばまつりでも歌った
「太陽がくれた季節」「糸」「風になりたい」を青空
の下で歌いきりました。最後に会場の皆様とともに
「世界に一つだけの花」を歌って終えました。大勢の
お客さんたちの前での披露の場でしたが、月2回楽
しく行っている練習の成果を発揮できた
と思います。



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

ミントの特徴は、プログラムに毎月「SST」があることです。1月は「SSTすごろく」をしました。とまるマスごとにSSTのテーマがあり、グループでロールプレイをするという新しい取り組みで、臨機応変な対応力が求められて、楽しく学ぶことができ、感動しました。

Tさんより



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

12月24日にクリスマス会をしました。今年一年の最後にみんなで協力して準備できたことがよかったです。私は飲み物とお菓子を買う担当で、予約していた甘いものも取りに行きました。無事に受け取れて安心しました。また、出し物で手品をやってくれた人がいて、普段見る機会がないのでびっくりしました。たくさん練習したんだろうな、と思いました。

Sさんより



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

新年初めのタイムはゲームでした。僕はマツコ危機一髪と人生ゲームをしました。特に人生ゲームは最初は調子よかったのですが、最後に大どんでん返して最下位になってしまったのでぐちゃかったです。全体を通しては楽しむことができて良かったです。

Oさんより



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

12月のプログラムで、風船バレーをしました。その日はあいにく人数が少なく、試合は2人对2人です。通常は、5,6人なのでコートの中が広く感じました。チーム名は好きな食べ物やアーティスト名で決めました。二人だと相手のコートに返すのが速いので、すぐに終わってしまいました。なので、いつもより人数少ない分試合回数が多かったので少し疲れました。白熱の戦いもあり楽しかったです。

Sさんより



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

新年最初の1月10日に、外出プログラムとして布多天神に行きました。ユーカリとして3年連続の参拝です。グループとして総勢10名いたのですが、すぐに参拝は終わってしまい、20分ほどの滞在時間で終了しました。余った時間は、みんなで調布駅方面のコンビニエンスストアで飲み物を購入し、イトインでひと休憩してから解散しました。年明けから、仲間とあえてうれしかったです。

Y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、デイルーム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。なお、2月のボランティアクラブはお休みです。



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●○

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相談員の方にお越しいただき、巻き込まれやすい身近な消費者トラブル等について教えていただきます。

リフレッシュ ヨーガ (申込制)

◇日時:3月21日(土)14:00～16:00

日頃の疲れや運動不足の解消にヨガをやってみませんか？
難しいポーズはないので、ヨガは初めてという方でも大丈夫です。お気軽にご参加ください♪

※動きやすい服装でお越しください。



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

2月1日(土) 14:00～16:00

3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

12/7(土) 就労SST

4名の方が参加しました。「メモを取る時間の確保をお願いする」「後輩の質問への対応の仕方」「おしゃべりしているお客様へ声掛けするタイミング」をテーマに、実際の場面を想定して練習を行いました。感想の中に「表情、手ぶりなどの大切さを知った」という意見があり、非言語コミュニケーションの重要性を再確認しました。

12/14(土) クリスマス会

クリスマス会当日は冬晴れの気持ちのいい日で、16名の方が参加されました。会場設営班、買い出し班、レク班に分かれてそれぞれ準備した後いよいよクリスマス会スタート♪

シャンメリーで乾杯し、おいしいケーキやお菓子を堪能していたその時、突然サンタさんが登場!みんなにアメや笑顔をプレゼントしてくれました。レクの「ポーズ合わせゲーム」は皆さんのオリジナリティ溢れるポーズに終始笑ったり感心したりととても盛り上がりしました。最後は片付けをして無事終了!

参加していただいたメンバーの皆さん、ありがとうございます&お疲れ様でした★

次年度もみんなで楽しめるプログラムを行っていきたく思いますので、ご意見ご要望ともしお寄せください。

1/25(土) 就労ミーティング

久しぶりのミーティングでしたが、9名の方が参加されました。職場での悩みを抱えている方や、働き始める上でアドバイスが欲しいという方に対して、ご自身の経験を踏まえた様々な意見やアイデアが出てきました。

また、外出プログラムで行きたい場所を皆さんに挙げていただきました。日程はまだ未定ですが、今回伺ったご意見を参考にして計画を進めたいと思います♪



メンバーさんのおすすめ映画



まだまだ寒い今の季節に映画鑑賞はいかがでしょう。今回はメンバーさんのおすすめの映画をご紹介します♪

レインマン

サヴァン症候群を持つ兄役のダスティン・ホフマンの演技が素晴らしい。(Y・Sさん)

ターミネーター2

主人公が旧型なのに新型と戦っている姿がかっこいい。(H・Hさん)

バックトゥザフューチャー シリーズ

毎回、期待を裏切らない「どんでん返し」がいくつもあり!(K・Sさん)

スターウォーズ

SFの戦闘シーンがかっこよくて好きです。(H・Yさん)

七つの会議

俳優たちの名演が見応えあり。色々考えさせられるが重苦しさだけでなく、コミカルな場面もあり、最後まで楽しめる映画です。(A・Mさん)



こころセンタートピックス

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：2月13日(木) 14:00～16:00

「石山先生をかこんだ交流会」 講師：石山淳一先生

長年、地域で当事者と家族を支えてこられた、精神科医の石山先生に来ていただき、交流会をします。日頃、疑問に思っていることなどご質問ください。

＊次々回：3月26日(木) 14:00～16:00

「うたごえ喫茶」 講師：菊池リカ先生

こころセンターのプログラムで、利用者の皆さんから大人気の「うたごえ喫茶」を行います。歌いたい曲をリクエストして、皆さんで歌います。リラックスしてぜひ楽しんでご参加ください。

※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

～女性の発達障害について～

発達障害は、一般的に女性よりも男性のほうが多いといわれています。ただ、近年は周囲からはそこまで目立たないけれど、ご本人はいろいろと人知れず苦勞をしている女性の発達障害(ADHDや自閉症スペクトラム障害等)のある方にも注目が集まるようになりました。

なかには職場や学校でうまく馴染めず、うつ状態となって精神科等を受診をしたときにはじめて特性があることを知る方も少なからずいらっしゃいます。

今では女性で発達障害のある方向けの本もいくつか出版されています。なにか楽に生きる、生活を送ることができるといふヒントがあるかもしれません。

こころセンターの本棚にもいくつか揃えてみました。

「最新図解 女性の発達障害サポートブック」 ナツメ社

著：本田秀夫・植田みおり

「よくわかる 女性のアスペルガー症候群」 主婦の友社

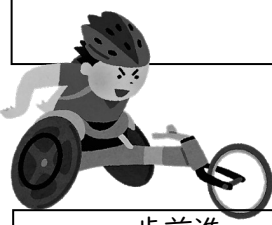
著：司馬理英子

「女性のADHD」 講談社 著：宮尾益知

など、今後も追加予定です。

こころセンター 生活支援・ライズ職員 2020年の抱負

オリンピックイヤーでもある2020年の抱負を職員に聞いてみました。なんだか、2020年という数字だけ見ると、車が空を飛んでいて全員が銀色の服を着ている未来のような感じがするのは気のせいでしょうか。

早寝早起き 嵐	今を大事に 大沼	正直に、シンプルに 柿沼	
頭と体をたくさん動かす 藤林	細かいことは気にしない ポジティブ思考 藤原	断捨離をする 高橋	
今年こそ断捨離 福田	歩く！歩く！ たくさん歩く！ 仲原	余裕のある朝の時間 濱中	
	転んでも立ち上がる 中村	実のある時間を過ごす 國仲	自分のための時間を作る 古賀
	適度な運動、適切な食事、知的な読書 斉藤	1日8000歩 川原	行雲流水 望月
無理をしない 増田	よく見て、よく聞いて、 そして気づく 益子	落ち着いて行動・確認の徹底 押澤	
色々なことに楽しみを発見する！ 遠藤	何ごとにも全力で楽しむ 佐藤	マメに動く 和泉	

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過ごしませんか？

日時： 2月14日(金)
3月13日(金)
3月23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： 2月15日(土)・29日(土)13:00~16:00
何時に来ても帰るのも自由です。

3月21日(土) 12:30~15:30
今年度最終回なので、軽食を提供します。
みんなで楽しいランチタイムを過ごしましょう。

場所：調布市こころの健康支援センター別館1階

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：2月8日、3月14日・28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逃れて、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 1300円(会員の方は1000円)
18:00~翌日9:00の利用

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

吉祥寺病院「家族教室」

日時： 2月22日(土)13:30~16:30
(13:10より受付)

場所：吉祥寺病院1階 会議室

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)

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：2月1日・15日(土)
3月7日・21日(土)
いずれも13:30~15:30



場所：総合福祉センター4階 茶室

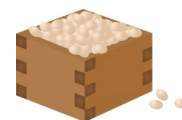
参加費：50円(健常者の方は100円) 申込み不要

*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 2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 閉館日
					(就)就労SST 14:00～16:00	
3	4 (訓)ミント 10:00～12:00 ☆ひとり暮らし 料理教室 10:00～12:00	5 (訓)タイム 10:00～12:00	6 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	7 ☆ひとり暮らし 料理教室 10:00～12:00	8	9 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	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆PCはじめの一歩 13:30～15:30		
10	11 閉館日	12 (訓)タイム 10:00～12:00	13 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	14 ※2 ママカフェ「たんぽぽ」 10:00～11:30 ※3 木洩れ陽サロン 12:00～13:00	15 ※4 こころの健康講演会 9:30～11:30	16 閉館日
☆書道<毛筆> 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 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	※5 ユースプログラム 13:30～15:30 ※6 CoCoオアシス 13:00～16:00	
17	18 (訓)ミント 10:00～12:00	19 (訓)タイム 10:00～12:00	20 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	21	22	23 閉館日
☆卓球 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 ☆合唱 13:30～15:00	◎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 ◎就労準備プログラム 13:30～15:30	(就)ライズ勉強会 14:00～16:00	
24 閉館日	25 (訓)ミント 10:00～12:00	26 (訓)タイム 10:00～12:00	27 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	28 ◎テキスト形式 SST 10:00～12:00	29	
	(訓)ラベンダー 13:30～15:30 ☆太極拳 (ストレッチ体操) 13:30～14:10 ◎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 <Excel> 13:30～15:30	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30～14:30	※6 CoCoオアシス 13:00～16:00	

- ・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、かさがき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「たんぽぽ」は、こころセンター利用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 こころの健康講演会の詳細は1面をご覧ください。
- ・※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 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。



こころの健康支援センター 3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 ◎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	7 (就)就労SST 14:00~16:00 ※1 こころの健康講演会 14:00~16:00	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	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめの一歩 13:30~15:30		
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 ◎テキスト形式SST 10:00~12:00 ※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 ☆リラックスヨーガ 13:30~15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30	※2 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 ☆PCはじめの一歩 13:30~15:30	※4 ユースプログラム 13:30~15:30	
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 閉館日	21	22 閉館日
☆卓球 13:30~15:00 ☆アロマ 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	☆SST 13:30~15:30 ◎MOSコース <Excel> 13:30~15:30		(就)リフレッシュ ヨーガ 14:00~16:00 ※5 CoCoオアシス 12:30~15:30	
23 ※3 木洩れ陽サロン 12:00~13:00	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 ◎就労準備プログラム 10:00~12:00	28	29 閉館日
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 <Excel> 13:30~15:30 ※7 家族学習会 14:00~16:00	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30		
30	31 (訓)ミント 10:00~12:00					
	(訓)ラベンダー 13:30~15:30					

2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 こころの健康講演会の詳細は1面をご覧ください。
- ・※2 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。)
- ・※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 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※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。
- ・※7 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。

