

CoCoだより

隔月発行
発行日 2020年4月1日

第75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

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

調布市こころセンター



年明けから急速に拡大した新型コロナウイルスの影響により、突然のプログラム中止や延期、内容変更などご迷惑をおかけしております。いつ終息するのか見通しの立たない中で、不安を感じている方もいらっしゃると思いますが、まずは睡眠や栄養をしっかりとって、手洗い、うがいも忘れずに、ウイルスから身を守りましょう。

今年は桜の開花が例年より早いようですね。ポカポカ陽気のもと新年度を迎えます。一年間みなさんと一緒にいろいろなことにチャレンジしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



こころの健康講演会「のお治療から学ぶ治療へ」 日程変更について

3月7日(土)に開催を予定していた山容病院 院長小林和人医師による講演会は新型コロナウイルスの影響により延期となりました。秋以降に開催の方向で調整しています。日程が決まり次第、ご案内いたしますので今しばらくお待ちください。

令和2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「社協ってなに?」のページで公開しています。 <http://www.ccsw.or.jp/>

こころセンターのホームページご活用ください

こころの健康支援センターからのお知らせやCoCoだよりは、ホームページで確認することが出来ます。こころセンター主催で行うプログラムや講演会等の実施/中止などの最新情報は“新着ニュース”へ随時更新しています。

ぜひ「調布市こころの健康支援センター」で検索してご活用ください。

調布市こころセンター

GWの休館日のお知らせ

こころの健康支援センターは、5月3日(日)から5月6日(水)まで休館します。開館は5月7日(木)からとなります。

目次:

プログラムの お知らせ・ご案内	2
グループワーク からの報告 異動者・退職者から ご挨拶	3
就労支援室ライズ からのお知らせ	4
家族学習会のお知らせ ぽぽむからのお知らせ 新コーナー みんなの リコメンカルチャー!	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

プログラムのお知らせ・ご案内

就労準備プログラム 参加しませんか？

今年度も月に1回、第4金曜日に実施します。
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。

第1回目の5月は『働くこととは』というテーマで実施
します。ワークシートを用いて参加者同士でディスカッ
ションを行う予定です。あなたにとって働くこととはどん
な姿をイメージしていますか？どんな働き方をしたいと
思っていますか？自分に合った働き方をみんなで考えま
しょう！あまり緊張せず、お気軽にご参加ください♪

《今後の予定》

5月22日(金) 『働くこととは』

6月26日(金) 『今の生活を振り返る』

いずれも時間は10:00~12:00、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。

ひとり暮らし料理教室のお知らせ

現在ひとり暮らしの方、これからする方、したい方、あ
まりしたことがないけれど料理に挑戦してみたい方…
初めてでも大丈夫！講師の大城先生と一緒に楽しく
料理を学びましょう！

日時：毎月 第1火曜日、第1金曜日 10:00~12:00

☆参加できるのは原則月1回

費用：200円(材料費)

持ち物：エプロン、三角巾



《今後の予定》

4月：中止

5月：12日(火)、15日(金)いずれも10:00~12:00
「豚の生姜焼き」

※ゴールデンウィークのため第2週に実施

テキストコースSST 第1クールのお知らせ

テキストコースSSTでは、「誘いを断る」「ミスを指摘されたときに謝る」「自分から声をかけて要件を伝える」等
のテーマについて、身近な場面を想定し、ロールプレイを行っています。声のトーンや姿勢、言葉の選び方など、い
ざ話すときに迷ってしまいやすいところを練習し、日常に生かすことを目標としています。参加された方同士でお
互いのロールプレイを見て、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。こんなテーマでやってみたいというご要望も募集しています。

見学も大歓迎



日時：5月22日(金)、29日(金)、6月5日(金)

いずれも10:00~12:00

ママカフェ「たんぽぽ」のご案内

昨年度は年3回実施したママカフェを、今年度は2か
月に1回に増やして実施します。

今までと少しコンセプトを変えて、簡単な調理やクラフ
ト作りをしながら、お母さんならではの悩みを共有する
茶話会を行います。体調と付き合いながら子育てや家
事をする大変さ、悩みを話してみませんか。

対象：こころの健康支援センター利用者で

小学校6年生までのお子さんを育てる母親

日時：5月8日(金) 10:00~11:30

以降、奇数月第2金曜日に実施

(時間は同じ)

内容：5月は「大人のぬり絵」をしながら
お話しします



ユースプログラム 参加者募集中！

ユースプログラムでは、25歳くらいまでの方を対
象に、カードゲームや、ボードゲーム、TVゲームなど
をゆるい雰囲気の中楽しんでいます。みんなで食べ
たいものを話し合い、調理して食べたりもします。

はじめての方でも気軽に参加することができます
ので、参加希望の方は職員までご確認ください。

《今後の予定》

4月18日(土) 5月16日(土)

いずれも時間は、13:30~15:30 です。



グループワークからの報告

ミント 毎週火・木曜日 10:00~12:00

3月のミントは「卓球」と「ダーツ」の2つのスポーツがありました。どちらも「卓球」「楽スポ」などグループワークでない他のプログラムでも参加したことがありますが、いつも顔を合わせる人達がいるミントならではの雰囲気があり、より楽しめました。

Kさんより



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

最近のプログラムで一番盛り上がったのは風船バレーでした。前回したときに筋肉痛になったので、今回はあまり動かないようにすると宣言したのに、結局は反射的に体が動いてしまいました。サーブに失敗したとき、空調のせいにして、みんなで笑って大いに盛り上がりました。

Mさんより



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

3月4日にプログラム決めをしました。その中の調理の内容が、たこ焼きとお好み焼きに決まりました。タイムの皆さんは、粉物が好きみたいですね(笑) 今回はどのプログラムもかぶりが多かったので、再度決めなおしの場面がありました。スイーツも作りたかったですが、みんなで決めたプログラムは楽しみです。

Sさんより



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

1月にプラバンをしました。プラバンというと“子どもがやるもの”というイメージがありましたが、アクセサリー類も作れると聞き、ちょっと興味をもちました。当日「こういうものは売っていない。自分で作ってみたい!」と選んだのはグラデーションがついた蝶々のピアスでした。油性ペンでグラデーションをつけたのは初めてでしたが、とてもきれいに仕上がりました。オリジナルの作品ができ、とても嬉しかったです。

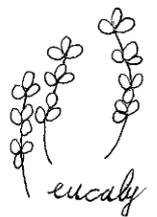
Oさんより



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

2月の調理で「ほうとう」を作りました。普段はあまり調理をしません、じゃがいもの皮むきと味見を担当しました。皮むきは、ピーラーがうまく使えず、包丁の方が逆にやりやすかったです。仕上げの味見では、ちょうどいい濃さがわからず何度も味見をしました。完成したほうとうは、ちょうどいい味付けで美味しくできました。一人では作らない料理に、挑戦できて良かったです。

Nさんより



異動者・退職者からのご挨拶

こころセンターに配属になってから、長い間ありがとうございました。一緒にプログラムなどで活動した良い思い出で心がいっぱいです。またどこかで!

遠藤 嘉浩

「元気があればなんでもできる!」という言葉がありますが、本当にその通りだと思います。元気に自分の人生を歩みましょう♪ 今までありがとうございました!

齊藤 優

多摩川や深大寺など、昭和の風景が残っていたり、味の素スタジアムや、調布駅を中心とした再開発など、現代の移り変わりも実感できてよかったです。

望月 学

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（申込不要）

◇日時:4月25日(土)14:00~16:00

◇場所:こころセンター別館 1F

外出プログラム（申込制）

◇日時:5月30日(土) 時間未定

詳細は決まり次第お伝えしますのでお楽しみに♪

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

5月9日(土) 14:00~16:00

6月6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。



☆就労支援室に本 入荷しました☆

就労支援室に、就活や職業生活に役立つ本を新しく8冊購入しました!

順次紹介していきますので、興味のある本があれば、是非手に取ってみてくださいね。

①「障がい者の就活ガイド」紺野大輝 著 左右社
作者の実体験をもとにした就活に必要な心構えや注意点が丁寧に、分かりやすく書かれています。



メンバーさんのおすすめおでかけスポット

春のあたたかい陽気が感じられる季節になりました♪ 外にお出かけしてみるのはいかがでしょうか?

砧公園

寝転がれる芝生がたくさんあって、
天気の良い日は気持ちがいいです。
(S・Tさん)

野川

日常とは違う“土の上を歩く”感触を楽しめます。
季節によっては菜の花や桜がきれいです。カエルや
亀もいますよ。
(T・Yさん)



江戸東京たてもの園

千と千尋の神隠しのモデルと言われる銭湯や当時の有名デザイナーが手掛けたモダンな建物、著名人が暮らした古民家があり、ノスタルジーを感じられます。何回行っても飽きません!
(A・Aさん)

竹むら

神田にある老舗の甘味処で、歴史ある建物は東京都の「選定歴史的建造物」に指定されています。名物「揚げまんじゅう」がおすすめです。
(T・K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

2月13日に「石山先生をかこんだ交流会」を行いました。前半は、『再発を防ぎ確かな自立への道(リカバリー)』というテーマで先生から講義をしていただき、後半は交流会をしました。感想では大変良かったという意見が多く、交流会では家族同士のつながりを作ることが出来たと喜ぶ声も聞かれました。

《今後の予定》

☆5月21日(木)「訪問看護について」
訪問看護とはどのような支援なのか、どのように利用できるのか、訪問看護アットリハ調布のスタッフの方をお招きしてお話をうかがいます。



講師：指定訪問看護アットリハ調布スタッフ

※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 ぽぽむより

☀️ カモミールの会 参加者募集中 ☀️

カモミールの会では、これまで「体調管理」「人づきあい」「薬の管理」など、テーマを決めて話し合ってきました。令和2年度では、これまでとは少し趣向を変えて、「カモミールの会」という場を通じた仲間づくりをしたいと思っています。

好きなことをテーマに話をしたり、調理やカードゲームをしたりと、お互いに安心して楽しく時間を過ごし、ほっとできる場となればよいと考えています。

令和2年度最初のテーマは「ポケモン好きあつまれ」です。好きなポケモンについて語ったりして、みんなで楽しく盛り上がりましょう!ポケモングッズの持ち込みも大歓迎!5月の内容については、4月に参加された皆さんとまた話し合っ決めてたいと思います。

ご希望の方は担当までご相談ください。

《今後の予定》

4月27日(月) 5月25日(月)

いずれも14:00~15:30

場所：団体室B

みんなのリコメンカルチャー!!!

今回より、こころセンターを利用されている皆さんにおススメ(リコメン)の映画や本、音楽をご紹介いただくコーナー「みんなのリコメンカルチャー!!!」ができました。

皆さんのリコメンカルチャーの情報をご紹介していきます。ダイルームに専用投書箱があるので、投稿どしどしお待ちしております☆



おススメ音楽

仮面舞踏会

歌：少年隊

若い気分に戻ってワクワクしそうな曲です

Hさん

恋わずらい

歌：藤田まいこ

せつなくて、その気持ちわかるわかるってゆう感じ

Hさん

Nirvana

作：削除

PystranceとOrchestraの融合。

長いけど飽きない!

Kさん

ジャンル：インド音楽

演奏：ラビシカン

・カール

インドの音楽 シタールの人。

Aさん



おススメ映画

ダークタワー

出演：マシュー・マコノヒー 他

マンガの実写化です。物語に登場するガンズリンガーがかっこいいです。リボルバーアクションが好きな人はおすすめてです。長くなく短め映画です。

Iさん

天使にラブソングを

主演：ウーピー

・ゴールドバーク

教会をメインにみんなで集まって歌う姿などがかっこよかったです。

Iさん

フクシマ50

出演：佐藤浩一、渡辺謙、安田成美他

3.11の地震を再現したものの。内容とキャストに興味ある。

Sさん

おススメ本



僕には数字が風景に見える

作：ダニエルタメット

数字が好きな人におすすめの本

H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：4月は中止となりました。

5月 8日(金)・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：4月は中止となりました。

5月2日(土)・16日(土)

いずれも13:00~16:00

何時に来て帰るのも自由です。

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会 やまぼうし

調布ひきこもり家族会やまぼうしは、ひきこもりで悩むご本人、ご家族のための場所です。一緒におしゃべりしませんか？

他の人の話をきくだけでもOKです。お気軽にご参加ください。

日時：5月9日(土) 13:30~16:30

※4月は中止となりました。

場所：調布市こころの健康支援センター 団体室B

★5月より場所が変わります！

参加費：500円(当事者・元当事者は無料)

申込み不要

問合せ：調布社協 地域支援担当 ☎042(481)7693

メール chofuyamabousi@gmail.com

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：4月11日(土)・25日(土)

5月 9日(土)・23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・問合せ：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：4月18日(土) ※4日(土)は中止です

5月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。

※新型コロナウイルスの影響により、中止となる場合がございます。

開催につきましては、下記問合せ先にご連絡ください。

問合せ：小島町コーナー ☎042(481)7695 月~金曜日開所



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 (訓)タイム 10:00~12:00	2 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	3	4	5 閉館日	
		◎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			
6	7 (訓)ミント 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	11	12 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	◎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			
13	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	18	19 閉館日	
☆書道<毛筆> 13:30~15:00	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ◎書道<硬筆> 13:30~15:00 ☆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 <Word>	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆アロマ 13:30~15:00	※1 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	25	26 閉館日	
☆卓球 13:30~15:00	(訓)ラベンダー 13:30~15:30	◎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	(就)就労 ミーティング 14:00~16:00		
27	28 (訓)ミント 10:00~12:00	29 閉館日	30 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00				
※2 ◎カモミールの会 14:00~15:30	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ☆ストレッチ体操 13:30~14:10	最終火曜日午後のプログラム「太極拳(ストレッチ体操)」は講師の交代に伴い、 4月は新しい講師のもと「ストレッチ体操」として実施します。 5月以降の予定はホームページあるいは、ダイルールの掲示物でご確認ください。					

- ・ダイルूम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 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。
- ・※2 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	2	3 閉館日
最終火曜日午後のプログラム「太極拳（ストレッチ体操）」は講師の交代に伴い、今年度は「ストレッチ体操」として、新しい講師を迎えて実施の予定です。5月以降のスケジュールはホームページあるいは、デイルームの掲示物にてご確認ください。				(訓) ユーカリ 13:30～15:30 ☆PCはじめの一步 13:30～15:30	※1 CoCoオアシス 13:00～16:00	
4 閉館日	5 閉館日	6 閉館日	7 (訓) ジャスミン 10:00～12:00 (訓) ミント 10:00～12:00	8 ※2 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	9	10 閉館日
			◎ビジネスPC教室 13:30～15:30	(訓) ユーカリ 13:30～15:30 ☆PCはじめの一步 13:30～15:30	(就) 就労SST 14:00～16:00	
11	12 (訓) ミント 10:00～12:00 ☆ひとり暮らし 料理教室 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 ☆ひとり暮らし 料理教室 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 ☆合唱 13:30～15:00	※4 リフレマサージ 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	※5 ユースプログラム 13:30～15:30 ※1 CoCoオアシス 13:00～16:00	
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 ◎テキスト形式SST 10:00～12:00	23	24 閉館日
☆卓球 13:30～15:00	(訓) ラベンダー 13:30～15:30	◎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 <Word> 13:30～15:30 ※6 家族学習会 14:00～16:00	(訓) ユーカリ 13:30～15:30		
25 ※3 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 ◎テキスト形式SST 10:00～12:00	30	31 閉館日
※7 ◎カモミールの会 14:00～15:30	(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 <Word> 13:30～15:30	(訓) ユーカリ 13:30～15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30～14:30	(就) 外出プログラム 時間未定	

4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 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。 ・※2 ママカフェ「たんぼぼ」の詳細は2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 リフレマサージは、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 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。
- ・※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。

