

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 検索

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 新入職員からのご挨拶	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 発達障害者支援事業 ぽぽむより 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

3密を避け、マスクを着け続ける生活にもなんとなく慣れてきたような日々。こころの健康支援センターも実施するプログラム内容や椅子の設置の仕方などを工夫・変更しながら運営しています。ご不便に感じることも多々あるかと思いますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

夏野菜がおいしい季節となりましたね。センターの畑ではナスを育てています。ここで簡単なナスの辛子漬けのレシピをご紹介します。ナス3本を切って塩で揉み、砂糖小さじ1、醤油大さじ1、辛子はチューブで3～5cm。混ぜておくだけで簡単にお漬物ができます。ぴりっとさっぱりご飯のお供にどうぞ。

夏本番！ 感染予防しながら熱中症予防



今年の夏は… 熱中症予防×新型コロナウイルス感染予防ですね！
気を付けたいポイントについてあげてみました。

- ①こまめに水分補給：1日1.2Lを目安に水分補給しましょう。
- ②適宜マスクを外して：屋外で人と2メートル以上距離が取れるところではマスクを外してもいいです。
- ③直射日光を避けて：屋外では日傘や帽子を利用して、なるべく日陰に入しましょう。
- ④換気：エアコンをつけていても窓を開けて空気を入れ替えます。
- ⑤体調管理：定時に体温を測り、体調の悪い時は自宅で静養しましょう。

「新しい生活様式」を意識しながら健康に夏を乗り切りましょう。

デイルームの利用についてお知らせ

6月22日より、デイルームの利用時間は以下の通りとなっています。
8月以降も継続となりますのでご注意ください。

午前 10:00～12:00 / 午後 13:00～15:30

※今後変更がある場合にはお知らせします。

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。
お手持ちのスマホでも見る事ができます。

調布市こころセンター 検索

プログラムのお知らせ・報告

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。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、どなたでもお気軽にご参加ください♪

○8月28日(金)10:00～12:00

『自分の強み&弱みを知る』

働くにあたって、自分のことを把握することは重要です。ワークシートを用いて整理し、参加者同士でディスカッションを行います。

○9月25日(金)10:00～12:00

『ハローワーク職員の話聞こう』

就労を取り巻く最新情報や、ハローワークの使い方、就労準備の大切さなどを、ハローワークの職員の方にお話しいただきます。

※申し込み制です。詳細はチラシ・職員にご確認ください。

作業所見学プログラム

「作業所ってどんなところ?」「誰でも通えるの?」という疑問におこたえするため、このプログラムでは1日目は作業所に関するミニ学習会、2日目は作業所見学会を行います。

今すぐ作業所に通う予定がない方も大歓迎です! お気軽にご参加ください。*1回だけの参加も可能です。

	日程	内容
①	10/16(金) 10:00～12:00	<作業所ミニ学習会> 作業所についての説明後、疑問や質問を出し合って、理解を深めます。
②	10/23(金) 10:00～12:00	<作業所見学&振り返り> だいち調布事業所(つつじヶ丘)を訪問し見学会を行います。 *詳細は個別にお知らせします。

リラックスヨーガ

講師の岡部先生をお招きし、ゆったりとした雰囲気の中ヨーガを行い、心と身体をリラックスさせるプログラムです♪

毎月たくさんの方に申込をいただいておりますが、コロナウィルスの影響で今年度は人数を制限して行っていました。毎回キャンセル待ちが出てしまっている現状を受け、月2回に日数を増やすことになりました。

より多くの方に参加していただくために、月1回、どちらかの日にちでのご参加をお願いいたします。

●第二火曜日(8/11、9/8) 13:30～15:00

●第四木曜日(8/27、9/24) 13:30～15:00

※申込制です。詳細は職員にご確認ください。

楽スポ 参加者募集中!

楽スポでは、だれでも気軽に楽しめるスポーツを行っています。「運動は苦手だけど体を動かしたい」、「体力に自信がない」そんな方でも安心して参加できます。

疲れた時は途中で休憩をとることもできます。お気軽にご参加ください。

日時	内容	集合場所
8月26日(水) 13:30～15:00	ボッチャ	2階健康活動室 AB
9月23日(水) 13:30～15:00	ダーツ	2階健康活動室 こかげ

※飲み物持参の上、動きやすい服装でお越しください。

こころセンター畑通信

雨の日が続きあまり天気恵まれていませんが、6月に「べにはるか」というサツマイモの苗を植え付けました。当日は照りつけるような暑い日でしたが、グループワークの利用者の方を中心に植え付けました。苗の成長が心配でしたが、1週間後くらいで元気を取り戻したかのように成長しています。これから梅雨が明けて晴れの日が続き、一気に成長してくれることを祈っています。5月に植え付けたジャガイモは、葉っぱの虫食い日照不足の影響で、心が折れるほどの不作でした。来年は対策を立ててリベンジしたいと思います。

<今後の予定>

8月4日(火)12:00から30分程、草取りなど畑のお手入れを行います。

水分と暑さ対策をして汚れてもいい服装でお越しください。

今後もお手入れの予定が決まり次第デイルームなどでお知らせします。



グループワークからの報告

4月8日からお休みになっていたグループワークも6月1日より再開しました。
以前の通り、各グループのメンバーさんから感想をいただきました。

ミント 毎週火・木曜日 10:00~12:00

スポーツ班の企画でボッチャをしました。

ルールとしては単純で、余裕だと思っていたのですが、実際には、頭も使うし力の加減などが難しかったです。接戦も多く、最高得点も出て、大盛り上がりでした。

Tさんより



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

ペーパークラフトが楽しかったです。紙一枚で簡単に寿司が作れて、紙でこんなものを作れるなんて、面白かったです。グループワークでは、いろんな人の好みとか考えることが知れて、一人にいるより、世界が広がり、自分に自信がつけました。畑に植えた綿の成長を皆さん見てください。

Hさんより



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

何十年ぶりの樹脂粘土でしたが、自分で色を塗ったり、形を考えて作ったのがとても懐かしく感じて楽しかったです。また機会があればできるといいなと思いました。

Tさんより



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

革細工でキーリングやケーブルホルダーを作りました。最初は「苦手」という方が多かったけれど、やりだすと楽しくなり、みんな夢中になって作品づくりをしました。刻印をたくさん打つ人、シンプルに仕上げる人、いろいろなやり方があって楽しかったです。

Mさんより



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

ユーカリでは、クリーン大作戦と題してごみ拾いをしました。日差しの強い中、空き缶やたばこの吸い殻を発見しました。掃除をしたことで、心の中までキレイになった気分が爽やかになりました。

Oさんより



新入職員からのご挨拶

6月からこころの健康支援センターに参りました佐藤です。グループワークのタイムやアロマなどを担当しています。食べる事が大好きなので、世の中が落ち着いて料理のプログラムが出来るようになる日を心待ちにしています。よろしくお願いします。

佐藤仁美

6月からこころの健康支援センターに参りました平野と申します。グループワークのジャスミンの他、はじパンや硬筆、ストレッチ体操、卓球などを担当します。運動音痴なので、体を動かすプログラムはもたつくと思いますが、よろしくお願いします。

平野智子

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●○

うたごえ喫茶&ミーティング(申込制)

◇日時:8月29日(土)14:00~16:00

◇場所:こころセンター別館 1F

デイ事業で大人気の「うたごえ喫茶」のライズ版です。菊池リカ先生のピアノ伴奏に合わせて、皆さんで楽しく歌いましょう♪後半はミーティングを行います。

消しゴムはんこ作り (申込制)

◇日時:9月12日(土) 14:00~16:00

◇場所:こころセンター別館 1F

消しゴムはんこ作りに挑戦してみませんか? 簡単に作れるので、ぜひお気軽にご参加ください♪

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

10月 3日(土) 14:00~16:00

11月14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。



☆就労支援室の本 紹介コーナー☆

前回に引き続き、新しく入荷した本を紹介します。貸出可能なので、希望者はライズ職員に声をかけてくださいね♪

④「1日1分自律神経を整える呼吸CDブック」

宮浦清 著 マイナビ 出版

シーン別・目的別「呼吸法」で気分スッキリ!!
CD付です。

⑤「発達障害の子のためのハローワーク」

鈴木慶太・飯島さなえ監修TEENS執筆チーム編著 合同出版

発達障害の子どもたちに就労支援を行なっている著者がすすめる、160種のお仕事を一挙紹介。子どもの特性に即して具体的にアドバイスされています。



☆ココロとカラダの整え方☆

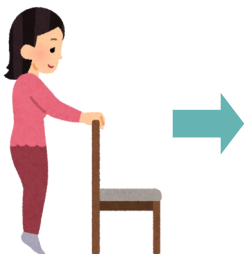
日頃ライズがお世話になっている精神科医の石山先生より、アドバイスをいただきました。今回は、ココロとカラダを整える運動編です。

☆心身の健康維持には適切な運動が必要です。ご自分の生活状況(年齢、性別、持病の有無など)を十分に考えて、どのような運動が必要かを工夫することです。無理なく長続きするやり方が大切です。

いつでもどこでも出来そうな運動を2つご紹介します。(※治療中の方は必ず主治医の許可を得てください。)

かかと落とし (目安:朝晩10~20回)

立位で両側つま先立ちをして、ストンとかかとを落します。
(駅のホームで、電車待ちの間でもOK)



スクワット (目安:朝晩10回)

①立位で両足は肩幅、足先はやや開いて、両腕は水平に前方へ伸ばし、そのまま静かに腰を曲げ下ろします。

※両膝頭がつま先より出ないこと。

②十分に腰を下ろしたまま5~10秒間同じ姿勢を保ちます。



こころセンタートピックス

家族学習会のお知らせ

こころの健康支援センターでは、センター利用者のご家族、かささぎ会会員を対象に、精神疾患やご家族の健康管理等をテーマとして年に数回家族学習会を開催しています。申込制ですので、ご興味がある方は、センターまでご連絡ください。

★8月は実施しません。

★次回：9月14日(月)14:00～16:00

「訪問看護について」

講師：アツリハ調布 小林やよい氏

訪問看護の現状や利用の仕方などをお話いただきます。

※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。

発達障害者支援事業 ぽぽむより



本田秀夫先生 書籍のご案内

8月8日に信州大学医学部の本田秀夫先生に「改めて発達障害がいは何か考える」をテーマにご講演いただきます。

本田先生は医師として発達障害の分野で長くご活躍されており、子どもから大人までの成長過程も見守ってられています。本田先生は発達障害がいに限らず、著作も多く書かれており、専門書から読みやすいものまでたくさんあります。

そのなかから2冊、今回はご紹介します。

『女性の発達障害サポートブック』 ナツメ社

“「苦手を克服する方法」ではなく、「生きやすくする方法」を考えよう!”と表紙に書かれている通り、「生活の支障」を軽減する考え方や工夫の具体例が複数掲載されています。「障害」と「個性」の境界線とは何か、「特性」についてどのように考えればよいのか、ヒントがたくさん入っています。

『発達障害 生きづらさを抱える少数派の「種族」たち』SB新書

複数の事例を通して、特性の「強弱」という捉え方をすることで当事者の方の行動や心理についてより理解を深めることができます。また、その捉え方を知ることによって、多数派の「ふつう」に対してどのようなスタンスを持って、少数派の人たちもしくは周りの家族・支援者が、特性と向き合っていけばよいのかわかりやすく解説されています。

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「みんなのリコメンカルチャー!!!」今回もたくさんの投稿ありがとうございました。デイルームに置いてある箱へあなたのリコメンカルチャーをぜひ投稿してください。

おススメ本



私は私のままで
生きることにした
作：キム・スヒョン
心が軽くなる
一冊です♪
Sさん

みんなのリコメン カルチャー!!!



おススメ映画

ある日、どこかで

主演：クリストファー・リープ

主人公のリチャードコリヤーが過去にタイムスリップして不思議な気持ちになった。若かりし頃の女優さんに逢いに行く。 Hさん

癒しのこころみ

自分を好きになる方法

主演：松井愛莉

仕事のつらさから新しくセラピストになり成長していく物語。生きる喜びを知る映画です。 Iさん

カイジ ファイナルゲーム

主演：藤原竜也

スリルのあるゲーム感覚を楽しめるのでオススメです。 Tさん

Smile

歌：Twenty☆Twenty

ジャニーズメンバー75人によって期間限定で結成されたユニットのチャリティーSongです。豪華な顔ぶれて作詞作曲はミスチルの櫻井氏。歌詞がとてもよく、この時期元気になれる曲です♪皆さんも聞いてみて下さい! Iさん



おススメ音楽

ガラスの十代

歌：光GENJI

TVバージョンとCDバージョンでアレンジが違うので聴きくらべもおススメです。 Uさん

カム・アウェイ・

ウィズ・ミー

歌：ノラ・ジョーンズ

癒やしの歌です♪ Sさん

STAY DREAM

歌：長渕 剛

聴けば、元気がわいてきます。 O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：月

現在 休止中

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、ひとときを過ごしていただく居場所です。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。

新型コロナウイルス感染予防のため、さまざまな制約のある日常のなかで、引きこもりになりがちになっている方、息抜きにいらしゃいませんか。

おいでになる方はマスクの着用をお願いします。

日時：8月 1日(土)・15日(土)

9月 5日(土)・19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

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、予定が変更となる場合がございますのでご了承ください。

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：8月と9月は、休止します。

通例は、第2第4の土曜午後開催しています。

「いやしの家」のご案内

市からの補助金を受けてかささぎ会が管理維持している「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

日中の

現在 休止中

00円

00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：8月15日(土)、

9月5日(土)、19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。

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 8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
					※1 CoCoオアシス 13:00～16:00	
3	4 (訓)ミント 10:00～12:00 ◎畑のお手入れ 12:00～12:30	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	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 ①13:30～14:40 ②14:50～16:00	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆PCはじめての一步 13:30～15:30	発達障害講演会 14:00～16:00 於:調布市文化会館 たづくり大会議場	
10 閉館日	11 (訓)ミント 10:00～12:00	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	15	16 閉館日
	(訓)ラベンダー 13:30～15:30 ☆リラックスヨーガ① 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 ①13:30～14:40 ②14:50～16:00	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆PCはじめての一步 13:30～15:30	※1 CoCoオアシス 13:00～16:00 ※2 ユースプログラム 13:30～15:30	
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
☆書道<毛筆> 13:30～15:00 ☆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	☆SST 13:30～15:30 ◎MOSコース <Excel> 13:30～15:30	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆アロマ 13:30～15:00		
24	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 ◎就労準備 プログラム 10:00～12:00	29	30 閉館日
※3 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 13:30～14:30	◎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 <Excel> 13:30～15:30 ※4 ☆リラックスヨーガ② 13:30～15:00	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30～14:30	(就)うたごえ喫茶 14:00～15:00 就労ミーティング 15:00～16:00	
31			※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、プログラムが変更となる場合がございますのでご了承ください。			

・当面の間、デイルーム開所時間は月～金曜日10:00～12:00および13:00～15:30です(変更の可能性があります)。

・(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 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。

・※2 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。

・※3 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。

・※4 リラックスヨーガは①か②のどちらかのひとつの申込みにになります。

こころの健康支援センター 9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	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	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	◎ビジネスPC教室 ①13:30～14:40 ②14:50～16:00	(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	
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 ※3 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00～11:30	12	13 閉館日
☆ハンクラ 13:30～15:00	(訓)ラベンダー 13:30～15:30 ☆リラックスヨガ① 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 ①13:30～14:40 ②14:50～16:00 ※2 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	(就)消しゴムはんこ 14:00～16:00	
14	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
☆書道<毛筆> 13:30～15:00 ※4 家族学習会 14:00～16:00	(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 <Excel> 13:30～15:30	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆アロマ 13:30～15:00	※1 CoCoオアシス 13:00～16:00 ※5 ユースプログラム 13:30～15:30	
21 閉館日	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 ◎就労準備 プログラム 10:00～12:00	26	27 閉館日
		◎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 ※6 ☆リラックスヨガ② 13:30～15:00	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30～14:30		
28	29 (訓)ミント 10:00～12:00	30 (訓)タイム 10:00～12:00				
※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	<div>※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、プログラムが変更となる場合がございますのでご了承ください。</div>			

8月のカレンダーは 7面にあります♪

- ・当面の間、デイルーム開所時間は月～金曜日10:00～12:00および13:00～15:30です(変更の可能性があります)。
- ・(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 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※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 ママカフェ「たんぼぼ」は、こころセンター利用者で小学生以下のお子さんをお持ちの方が参加できます。
- ・※4 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。
- ・※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 リラックスヨガは①か②のどちらかのひとつの申込みになります。
- ・※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。