

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・ご報告	2
グループワーク からの報告	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

厳しい夏の暑さも落ち着き、少しずつ秋めいてきました。

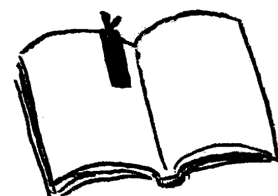
秋の味覚の一つであるさつまいもですが、その美味しさを表す言葉として、『栗よりうまい十三里』という言葉があります。江戸から、さつまいもの名産地の川越までの距離が十三里であることから生まれた「九里(栗)四里(より)うまい十三里(9+4=13)」という洒落だそうです。

こころセンターで育てているさつまいもも、酷暑と長梅雨を乗り越え、収穫間近となりました。栗より美味しいさつまいもができていることを祈るばかりです。

こころの健康講演会「のむ治療から学ぶ治療へ」

山形県にある精神科の山容病院にて院長をされている小林和人医師は、精神科の薬をのむだけの治療ではなく、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へ参加する学ぶ治療をモットーにされています。本人が中心となる治療とは何か、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11月28日(土)
開 会：14:00～16:00 (開 場：13:30)
場 所：調布市グリーンホール 小ホール
講 師：医療法人山容会山容病院院長 小林和人 医師
参加費：無料 定員：150名
※新型コロナウイルス感染拡大の状況に応じて、中止または変更となる場合がございます。
申込み：調布市こころの健康支援センター
電話 042-490-8166 (月～土8:30～17:30)
FAX 042-490-8167



デイルームの利用についてお知らせ

8月24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。
10月以降も継続となりますのでご注意ください。

午前 9:30～12:00 / 午後 13:00～15:30

※今後変更がある場合にはお知らせします。

本田秀夫先生講演会の動画がアーカイブになりました

大変ご好評をいただいた8月8日土曜日に行われた発達障害者支援事業講演会「改めて発達障がいとは何か考える」講師本田秀夫先生の動画がYou Tubeでいつでも見られるようになりました。この機会に調布社協のチャンネル登録もぜひお願いします。



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。
9月はハローワーク職員の方にお越しいただき、ハローワークの使い方や求人票の見方、就労に関する最新情報を教えていただきました。

将来的に就職を目指している人、現在就職活動中の人、どなたでも参加できます。お気軽にお申込みください♪

○次回予定

11月27日(金)10:00~12:00

『働くための体調管理』

精神科の先生に、自分の体調とうまく付き合いながら働くことについてお話いただきます。参加者同士でのグループワークも行う予定です。

※申し込み制です。詳細はチラシ・職員にご確認ください。

先輩の話を聞く会

一人暮らしをしている先輩をお招きして、貴重な経験談をお話して頂きます。

今後一人暮らしを考えている方、準備中の方、話を聞くことで今後のことを考えたい方、既に一人暮らしをされている方、一人暮らしに興味がある方など、一人暮らしに興味がある方はぜひご参加お待ちしております！

日 時:令和2年11月11日(水) 13:30~15:00

場 所:別館作業訓練室

対 象:生活訓練、デイ事業、ライズ登録者

その他:定員10名

※申し込み制です。詳細はチラシ・職員にご確認ください。

テキスト形式SST

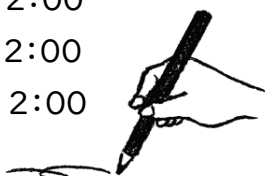
テキスト形式SSTでは、「要望を伝える」「誘いを断る」等のテーマに沿ってやりとりを想定して練習をします。参加者の方それぞれにテーマに基づいたやりとりを考えると、普段困っている場面をリアルに考えて練習することができます。やってみたら意外とできていた、うまくいった、と自信につなげることができるプログラムです。

日程は以下の通りです。1日だけの参加、見学も大歓迎です。興味のある方は相談担当までどうぞ。

10月30日(金)10:00~12:00

11月 6日(金)10:00~12:00

11月13日(金)10:00~12:00



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。

楽スポ「健康体操&ストレッチ」のお知らせ



10月と2月の楽スポではヨガでおなじみの岡部先生をお迎えして「健康体操&ストレッチ」を行います。

テーマは爽快感!リズムに合わせて全身を動かし、一緒に健康づくりをしませんか?

日 時:令和2年10月28日(水) 13:30~15:00

令和3年2月24日(水) 13:30~15:00

定 員:12名

持ち物:動きやすい恰好(ジャージやスウェットなど)

運動靴

汗拭きタオル・飲み物

※申し込み制です。

詳細は職員にご確認ください。



こころセンター畑通信

今年は、コロナウィルスの影響でセンターのイベントやプログラムが中止となっていました。が、「畑で収穫した野菜が食べられるような日常が戻ってくる」という希望を込めて栽培を始めました。

新しい試みとして、雑草対策のマルチ栽培などにも取り組みましたが、結果は前号の通り例年になく不作でした。



この記事が読まれる頃には、さつまいもの収穫時期となります。みんなで食べることはできませんが、収穫を楽しめる様な豊作になることを期待しています。



グループワークからの報告

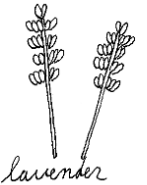
ミント 毎週火・木曜日 10:00~12:00

スポーツ班の企画で、ストラックアウトと輪投げをしました。残暑も厳しく、コロナウィルスの影響もあり、室内で比較的静かなスポーツとなりましたが、各チーム各人、接戦が多く、盛り上がりました。又室内レクでは革細工をしました。各々違ったコンセプトや工夫があり、最後の感想まで楽しめました。企画してくださった皆様、ありがとうございました。 Iさんより



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

ペーパークラフトや張り子ランタンを自分で作り、楽しかったです。自分なりに工夫しながら創作することができて満足しました。完成したものは、SNSにアップしたり、部屋に飾ったりしています。運動のプログラムもあり、体を悪くしている自分にはちょうどよく参加できていいです。 Nさんより



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

バドミントンをはじめ、柔らかいフリスビーでのストラックアウト、キャッチボールをしました。特にタイムを二つに分けてチーム形式で試合をしたストラックアウトは、最後まで白熱した試合となりました。体を動かす機会が減っていたので、たくさんのスポーツができて楽しかったです。 Sさんより



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

新しい卓球台がセンターにやってきた翌日、デイプログラムの卓球をご指導いただいている中畠先生をお迎えし、メンバーと職員がラリーを楽しみました。先生はご自身と卓球との出会いや、卓球のすばらしさについて熱心に語ってくださいました。参加者からは、「苦手意識のあった卓球が好きになった」「ラリーの音に癒された」といった感想が寄せられました。

職員より



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

ユーカリでは初めてのことで、全部のプログラムが印象に残っています。まだ、何もわからない状態ですが、徐々に慣れてきたのもあって、今は何とか雰囲気をつかむことが出来ました。今後はいろんなことに挑戦していきたいと思います。

Tさんより



嘱託医のご紹介

調布市こころの健康支援センター嘱託医のこころのクリニック調布 伊藤真人先生をご紹介します。伊藤先生にはセンター職員向け研修の講師やスーパーヴィジョンをお願いしています。

伊藤先生から皆さんへメッセージをいただきました。

「長らく調布で様々な地域保健福祉の活動に注力されて来られた石山先生のお仕事の1つを引き継がせて頂いています。これまでは川崎市で同じ仕事をしていたことや、東京都での活動のご縁もあり、こころの健康支援センターに関わることとなりました。調布市は様々な支援活動が展開されておりますが、なかでも支援センターの活動は、かなり充実しているように思います。当クリニックでは、クリニックの利用者ご本人ご家族への相談診療については支援センターとの連携支援を心がけております。調布ではまだ3年ですが、今後は楽しみな地域です。宜しくお願いします。」

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10日(土)14:00~16:00

◇場所:こころセンター別館 1F

メンバーの皆さんで集まり、仕事や日常生活での悩みごとについて情報交換を行っています。

女子会 & スポーツ (申込制)

◇日時:11月21日(土)14:00~16:00

女子会は「革の小物作り」を行います! スポーツは検討中です。詳しくは職員までお尋ねください♪

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。



活動報告

8/29(土) うたごえ喫茶&ミーティング

ライズの月に1度のプログラム、8月はうたごえ&ミーティングでした。11名の方が参加し、リカ先生の軽快なピアノ伴奏に合わせて皆さん楽しそうに歌われていたのが印象的でした。80曲以上ある中でお二人のリクエストがかぶるという“キセキ”のシンクロもありました。後半のミーティングは1時間弱といつもより短かったのですが、参考になる意見が沢山交わされ、内容の濃い実りある時間となりました。

9/12(土) 消しゴムはんこ作り

毎年恒例のBBQは残念ながら中止となり、消しゴムはんこ作りに初挑戦しました。皆さん学生時代以来、久しぶりに使う彫刻刀に苦戦していたようですが、個性豊かなマイ消しゴムはんこを作ることができました。

☆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♪

⑥「よくわかるアサーション自分の気持ちの伝え方」

平木典子監修 主婦の友社出版

「アサーション」は、自分も他人も尊重しながら、お互いに気持ちのよい自己表現をするための考え方です。その具体的方法を、分かりやすく紹介しています。

⑦「休む技術」西多昌規著 だいわ文庫

ちょこっとゆめめてパフォーマンスと気持ちを上げるコツが満載の本です。



☆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Part2として、いつでもどこでも出来そうな運動を2つご紹介します。

机を使った腕立て伏せ (目安:朝晩10~20回)

- ①しっかり固定された机を前にして、30~40cm離れ、両足を揃えて立ちます。
- ②両手を机に置き、そのまま両腕に体重を掛け十分に屈伸運動をします。

ももあげ (目安:朝晩10回)

- 両腕を大きく振って、足踏みをします。
★両太ももを90度以上十分に高く上げること。



(※治療中の方は必ず主治医の許可を得てください。)

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。

★次回：10月19日（月）14:00～16:00
「精神障がい、発達障がいのある方を支える家族の関わり方について」 講師：石山 淳一先生

普段ご本人と向き合いながら生活をされているご家族自身が、健やかに生活を送るためのアドバイスを石山先生にお話しいただきます。

★次々回：11月16日（月）14:00～16:00
「就労を支える制度について」

講師：ハローワーク 根岸則子氏

ハローワークの取り組み、障害者雇用やオープン就労についてお話いただきます。

※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 講演会「改めて発達障がいとは何か考える」報告

8月8日（土）、信州大学教授本田秀夫先生をお招きして、ご講演いただきました。今回はコロナウィルス感染症の感染予防のため会場定員が通常の半分になっており、当日会場に来られない方のための新たな試みとして後日WEB配信を行いました。全国各地から1000人近くのお申し込みをいただき、関心の高さが伺えました。

講演会は前半は発達障がいの特性や支援の在り方、当事者や家族を取り巻く環境への問題提起をご自身の体験などを交えながらご説明いただき、後半は参加者からの質問に丁寧に分かりやすくお答えくださいました。先生のお話は当事者の方たちへ寄り添う気持ちで溢れ、当事者目線で考える大切さを改めて考えさせられました。特に、「発達障がいの当事者たちは息をするだけでも大変な世界を生きている」というお話が印象的で、周囲が想像するよりも過酷な中を過ごしている方が多いのだと実感しました。

アンケートでも「どの立場の人が聞いても分かりやすい内容だった」「もう少し長く聞いていたかった」等、次回を望む声も多く、ご好評いただきました。先生の優しくユーモアに富んだお人柄が伝わる素敵な講演会でした。



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。

おススメ漫画



ワールドトリガー
作：葦原大介

この作品を一言で表すなら「遅効性SF」。SF要素を中心に人のつながりやチーム戦などを描写しています。大量の設定に基づく細かい描写が豊富で、読み返す度に面白さが増していきます。集団戦が「vs」の集まりではない貴重な作品。集団戦の面白さが詰まっています。はじめての人は4巻まで読んでみることをオススメします。 Mさん

みんなのリコメン カルチャー!!!

3月のライオン
作：羽海野チカ

いろいろなことを考えさせられたり、心が温かくなるマンガです。出てくる料理もおいしそうです。 Sさん



おススメ映画

THE 有頂天ホテル

脚本：三谷幸喜
出演：役所広司、松たか子など

面白くて気分転換には
ぴったりです☆
Sさん

レオン

出演：ナタリー・ポートマン
ジャン・レノ

孤独に生きるプロの殺し屋レオン。ある日、家族を殺されたマチルダと出会う。彼女は復讐の為にレオンに殺し屋になりたいというが……。最後のシーンに涙しました。切ない物語です。

Hさん



おススメ音楽

Fine, Peace!

歌：SMAP

アルバム曲なのですが、歌詞が非常に心に染みます。「夢を自分の力で叶える大切さ」に気付かされます。

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、引きこもりがちになっている方、息抜きにいらっしやいませんか。

おいでになる方はマスクの着用をお願いします。

日時：10月17日(土)

11月7日(土)・28日(土)

いずれも13:00～15:00

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

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：参加ご希望の方はご連絡ください。

通例は、第2第4の土曜午後開催しています。

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」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

円)

日中の

現在 休止中

00円

00円

申込み・問合せ：尾高 ☎090(7830)9809

吉祥寺病院「家族教室」

日時：10月24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：統合失調症の原因、症状、経過、リハビリテーションについて(医師)、薬について(薬剤師)、社会資源の上手な利用の仕方(精神保健福祉士)

対象：ご家族のみ(ご本人が吉祥寺病院にかかっていない場合も参加可)

参加費：無料(事前申込要)

何度でも参加いただけます。

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：10月3日(土)、17日(土)

11月の予定はお問い合わせください。

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 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
※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。			1 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	2	3	4 閉館日
			◎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	(就)就労SST 14:00～16:00	
5	6 (訓)ミント 10:00～12:00	7 (訓)タイム 10:00～12:00	8 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	9	10	11 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	(就)就労ミーティング 14:00～16:00	
12	13 (訓)ミント 10:00～12:00	14 (訓)タイム 10:00～12:00	15 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	16 ☆作業所見学 プログラム 10:00～12:00	17	18 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① 13:30～15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30～15:30	☆SST 13:30～15:30 ◎MOSコース <Word> 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 13:00～15:00 ※2 ユースプログラム 13:30～15:30	
19	20 (訓)ミント 10:00～12:00	21 (訓)タイム 10:00～12:00	22 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	23 ☆作業所見学 プログラム 10:00～12:00	24	25 閉館日
☆卓球 13:30～15:00 ※4 家族学習会 14:00～16:00	(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	※3 ☆リラックスヨーガ② 13:30～15:00 ◎MOSコース <Word> 13:30～15:30	(訓)ユーカリ 13:30～15:30		
26	27 (訓)ミント 10:00～12:00	28 (訓)タイム 10:00～12:00	29 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	30 ◎テキスト形式SST 10:00～12:00	31	
※5 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 <Word> 13:30～15:30	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30～14:30		

- ・当面の間、デイルーム開所時間は月～金曜日9:30～12:00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 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なります。
- ・※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 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
※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。						
2	3 閉館日	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	7	8 閉館日
☆ハンクラ 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	※1 CoCoオアシス 13:00～15:00 ※2 ユースプログラム 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 ※5 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00～11:30 ◎テキスト形式SST 10:00～12:00	14	15 閉館日
☆書道<毛筆> 13:30～15:00	(訓) ラベンダー 13:30～15:30 ※3 ☆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 ◎先輩の話を聞く会 13:30～15:00	※4 リフレマッサージ 13:00～15:15 ◎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	(就) 就労SST 14:00～16:00	
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 ※6 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	◎MOSコース <PowerPoint> 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) 女子会・スポーツ 14:00～16:00	
23 閉館日	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
	(訓) ラベンダー 13:30～15:30 ☆ストレッチ体操 13:30～14:30 ◎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 ※3 ☆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	※1 CoCoオアシス 13:00～15:00 ※7 こころの健康講演会 14:00～16:00 於:グリーンホール 小ホール	
30						

10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9:30～12:00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 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なります。

・※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 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。

・※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 こころの健康講演会の詳細は第1面をご覧ください。

