

こころの健康支援センター 12月選択制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	4	5	6 閉館日
	☆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	☆PCはじめの一步 13:30～15:30		
7	8	9	10	11	12	13 閉館日
☆ハンクラ 13:30～15:00	※1 ☆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	☆PCはじめの一步 13:30～15:30		
14	15	16	17	18	19	20 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 ☆合唱 13:30～15:00	☆SST 13:30～15:30 ◎MOSコース <Excel> 13:30～15:30	☆アロマ 13:30～15:00	※2 ユースプログラム 13:30～15:30	
21	22	23	24	25	26	27 閉館日
☆卓球 13:30～15:00	◎書道<硬筆> 13:30～15:00 ☆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	※2 ☆リラックスヨーガ② 13:30～15:00 ◎MOSコース <Excel> 13:30～15:30	☆うたごえ喫茶 13:30～14:30		
28 大掃除 10:00～12:00	29 閉館日	30 閉館日	31 閉館日	※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。		
※3 カモミールの会 14:00～15:30						

- ・デイルーム開所時間は月～金曜日9:00～16:30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 リラックスヨーガは①か②のどちらかひとつの申込みになります。
- ・※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。



イラスト by Hさん

こころの健康支援センター 1月選択制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 閉館日	2 閉館日	3 閉館日
4	5	6	7	8 ※1 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00～11:30	9	10 閉館日
	☆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	☆PCはじめの一步 13:30～15:30		
11 閉館日	12	13	14	15 ☆音楽鑑賞 10:00～11:30	16	17 閉館日
	※2 ☆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	☆アロマ 13:30～15:00		
18	19	20	21	22 ◎就労準備 プログラム 10:00～12:00	23	24 閉館日
☆卓球 13:30～15:00 ☆書道<毛筆> 13:30～15:00	◎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 <Excel> 13:30～15:30 ☆SST 13:30～15:30			
25	26	27	28	29	30	31 閉館日
※3 カモミールの会 14:00～15:30	☆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 ※3 ☆リラックスヨガ② 13:30～15:00	☆うたごえ喫茶 13:30～14:30	※4 ユースプログラム 13:30～15:30	

12月のカレンダーは7面にあります♪

- ・デイルーム開所時間は月～金曜日9:00～16:30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 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。
- ・※2 リラックスヨガは①か②のどちらかひとつの申込みになります。
- ・※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 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。

