

## こころの健康支援センター 2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	7 閉館日
☆ハンクラ 13:30～15:00	☆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 ①13:30～14:40 ②14:50～16:00	☆PCはじめの一步 13:30～15:30		
8	9	10	11 閉館日	12	13	14 閉館日
☆書道<毛筆> 13:30～15:00	◎書道<硬筆> 13:30～15:00 ※1 ☆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		☆PCはじめの一步 13:30～15:30		
15	16	17	18	19 ☆音楽鑑賞 10:00～11:30	20	21 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(未定) 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	※3 ユースプログラム 13:30～15:30	
22	23 閉館日	24	25	26 ◎テキスト形式SST 10:00～12:00 ◎就労準備 プログラム 10:00～12:00	27	28 閉館日
※4 カモミールの会 14:00～15:30		◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30～15:30 ☆楽スポ 13:30～15:00	※1 ☆リラックスヨガ② 13:30～15:00 ◎MOSコース <Word> 13:30～15:30	☆うたごえ喫茶(未定) 13:30～14:30		

※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。

- ・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 リラックスヨガは①か②のどちらかひとつの申込みになります。
- ・※2 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※3 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。
- ・※4 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 3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 ◎テキスト形式SST 10:00～12:00	6	7 閉館日
☆ハンクラ 13:30～15:00	☆卓球 13:30～15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30～15:30 ☆合唱(未定) 13:30～15:00	◎ビジネスPC教室 ①13:30～14:40 ②14:50～16:00	☆PCはじめの一歩 13:30～15:30		
8	9	10	11	12 ◎テキスト形式SST 10:00～12:00 ※2 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00～11:30	13	14 閉館日
☆書道<毛筆> 13:30～15:00	※1 ☆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	☆PCはじめの一歩 13:30～15:30		
15	16	17	18	19 ☆音楽鑑賞 10:00～11:30	20 閉館日	21 閉館日
☆卓球 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(未定) 13:30～15:00	☆SST 13:30～15:30 ◎MOSコース <Word> 13:30～15:30	☆アロマ 13:30～15:00		
22	23	24	25	26 ◎就労準備 プログラム 10:00～12:00	27	28 閉館日
※4 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	※1 ☆リラックスヨガ② 13:30～15:00 ◎MOSコース <Word> 13:30～15:30	☆うたごえ喫茶(未定) 13:30～14:30	(就)ストレッチ体操 14:00～16:00 ※5 ユースプログラム 13:30～15:30	
29	30	31				
		◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30～15:30				

※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 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。
- ・※2 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。
- ・※3 家族学習会には、センターを利用している方のご家族、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。
- ・※4 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。
- ・※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。



イラスト by Hさん