

CoCoだより

隔月発行
発行日 2021年6月1日

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 <https://kokoro.chofu-city.jp/>

調布市こころセンター 検索 

紫陽花が色づき始めました。今年は、例年よりかなり早く梅雨入りしているところも多いようですが、東京ではいつ頃になるのでしょうか？早めに梅雨入りしたからといって、早めに梅雨が明けるとは限らないそうですが…。

コロナ禍の中、当面、合唱やうたごえ喫茶のプログラムは実施できそうにありません。以前と同じ形式は難しくても、皆さんと何かできる方法はないかと、模索が続いています。菊池リカ先生に会いたい、先生のピアノや歌が聞きたい、という方は少なくないと思います。もうしばらくお待ち願います。

令和3年度 発達障害者支援事業 ぽぽお講演会

『もっと知りたい発達障害のこと ～本田先生がみなさんの質問にお答えします～』

ご好評をいただいた昨年度の講演会に引き続き、今年度も本田秀夫先生をお招きします。まるごと2時間、みなさんからの質問にお答えいただきます。

本田先生への質問、受講申込み(会場・配信)を下記の期間で受け付けます。詳細についてはこころセンターHPもしくはチラシをご覧ください。

講演会日時:令和3年8月14日(土) 14時～16時 (開場13時30分)

場所:たづくり12階大会議場、後日録画配信(YouTube)あり

定員:会場受講:85名(申込順) 費用:無料

講師:信州大学医学部 子どものこころの発達医学教室 教授

NPO法人 ネスト・ジャパン 代表理事 本田秀夫先生

質問募集期間:6月7日(月)～7月3日(土)

受講(会場、配信)申込期間:6月7日(月)～8月13日(金)

会場受講申込⇒電話のみにて受付 配信申込⇒センターHPより専用フォームで受付

問合せ:こころの健康支援センター ☎042(490)8166

目次:

| | |
|------------------------------------|-----|
| プログラムの お知らせ・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 ぽぽおより 他 | 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 |

こころセンターのコロナ対策について

センターご利用の皆さまには日頃から感染拡大予防対策にご協力いただき、ありがとうございます。昨今の感染拡大状況を鑑み、ご承知のこととは思いますが、以下に該当する方については来所をお控えください。

- ①発熱や咳、鼻水などの症状のある方
- ②倦怠感や息苦しさのある方
- ③新型コロナウイルス感染者の濃厚接触者およびその疑いのある方
- ④同居のご家族に発熱等、体調不良の症状のある方

なお、昼食の場所は当面の間中庭のみとし、時間も12:00～12:50とさせていただきます。12:50から消毒作業となりますので、ご協力のほどお願いいたします。

また、感染拡大予防のために、職員の在宅勤務も始まります。ご理解のほどよろしくお願いたします。

7月の休館日のお知らせ

7月22日(木)海の日、7月23日(金)スポーツの日は祝日

のため、こころの健康支援センターは休館します。



プログラムのお知らせ・報告

就労準備プログラム

第1回目は「『働くこと』とは?」についてみんなで考えてみました。第2回、第3回は以下の内容で、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。

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。

あまり緊張せずに、お気軽にご参加ください♪

《今後の予定》

6月25日(金)「今の生活を振り返る」

7月30日(金)「自分の強み&弱みを知る」

時間はいずれも10:00~12:00です。

※申込制です。詳細はチラシ・職員にご確認ください。



ユースプログラム

「みんなで交流しよう」をテーマに25歳くらいまでの方を対象として、月1回原則第3土曜日にユースプログラムを開催しています。プログラムでは、簡単に自己紹介をした後、みんなで楽しめるテレビゲーム(switch)やテーブルゲーム、カードゲームなどをしてのんびりやっています。

こんなゲームやりたい!という皆さんからのリクエストも受付中です。参加される方は随時募集していますので、興味のある方は担当職員までお声がけください。

日時 6月19日(土) 13:30~15:30

7月17日(土) 13:30~15:30

場所 こころの健康支援センター 団体室

対象者 25歳くらいまでの方。

申込みは相談担当の職員に
お願いします。



イラスト by Hさん

ママカフェ「たんぽぽ」

体調と向き合いながら子育てや家事をすることなどの悩みを共有する茶話会です。

これまで隔月で開催していましたが、今年度から月1回開催することとなりました。対象の方はお気軽にお申込みください。

日時 第2金曜日 10:00~11:30

6月11日(金) 7月9日(金)

対象者 こころセンター利用者で小学生以下のお子さんを育てる母親

内容 簡単な手芸をしながらおしゃべり
アクリルフェルト、塗り絵、刺し子等を用意しています。おしゃべりだけの参加もOKです。



こころセンター 畑通信

4月19日(月)に太陽照りつけるなか、多くのこころセンターの利用者さんの力を借りながら、ぼうぼうに伸びた雑草を取り、草を埋めるための大きな穴を掘ったり、畑の準備をしました。翌週の4月26日(月)に畑を耕し、肥料や石灰をまいたりして、いよいよ作付けの準備が整いました!

今年度は、さつまいもを植えるとともに、グループワークタイムの皆さんがミニトマトやきゅうり、なすの野菜を育て、グループワークラベンダーの皆さんは綿を育てていきます。また、空いている畑は季節のお花を植えて皆さんの目を楽しませる畑にもできたらと考えています。

去年は長い雨や強い日差し等々厳しい条件のもと、思うようにさつまいも等の実がつかないちょっと悲しい結果となりましたが、今年は豊作を目指していきたいと思います!「目指せ豊作!さつまいも大作戦」「お花畑大作戦」等々、今後も作業へのご協力をお願いしますのでセンターを利用されている皆さんのご参加をお待ちしています!!!



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

毎回、いろんな企画があつたのしいです。みんなで植えた植物が育つのが楽しみです。SSTは、毎回学ぶことがあつて、とてもためになります。

Sさん



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

プラバンでお花作りに挑戦しました。オーブントースターで自分のプラバンを焼いたときに一瞬で形を作らないと固まっちゃうので緊張しました。今回だけでは作り終わらなかったのもたまたま機会があつたらプラバン作りに挑戦したいです。

Tさん



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

久しぶりのストラックアウトでしたが、ただ投げるのではなく相手によつて的を変えるためにチームメイトと話し合つたりするのも楽しかったです。そして、当てた時の爽快感も気持ちよかったです。また出来たらいいなと思ひました。

Tさん



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

市販のペーパーナプキンを切りとつて、エコバッグにデコパージュしました。思つたよりもコツをつかむのがむずかしかつたけれど、デザインを考えながら試行錯誤してつくるのが楽しかったです。

Mさん



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

外出のプログラムが中止になり、変わりにダーツ&ゲームをしました。01(ゼロワン)と言うダーツのゲームで、数字をピッタリ0にしないといけないルールですが、なかなか思ふようなところに当たらず難しかったです。ヒヤヒヤして楽しかつたから、またやりたいです。

Sさん



イラスト by Hさん

異動職員からのご挨拶

こころセンターがオープンした平成19年から7年間勤務していましたが、また4月より戻つてまいりました。皆さんと沢山お話したいです!趣味はスポーツ観戦です。よろしくお願ひします。

副センター長 木内 洋

総合福祉センターの通所介護係から来ました。グループワークはユーカリ。プログラムは、合唱・卓球(第一火)・ストレッチ体操・書道(硬筆)・SSTを担当します。よろしくお願ひいたします。

生活支援係 星 賢治

子ども若者担当ここあから異動して来ました。高橋という苗字の職員が2人になってしまいましたので、よろしければ下の名前で呼んでください。「しのぶ」と読みます。よろしくお願ひします。

就労支援室ライズ 高橋 志延

就労支援室ライズからのお知らせ

○●今後のライズの行事予定●○

音楽鑑賞（申込制）

◇日時：6月19日（土）14:00～16:00

◇場所：こころセンター別館 1F

好きな曲を持ち寄り、その曲への思い入れを語って、みんなで聴き合います。※1人1曲お持ちください。CD、カセットテープ、ポータブルプレイヤー、スマートフォン等が再生可能です。

就労ミーティング（申込制）

◇日時：7月31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。

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

6月5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。



詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。

活動報告

3/27（土）ストレッチ体操

こころセンターのデイプログラムでお世話になっている山川先生をお招きし、前半は椅子に座りながら、後半はヨガマットを使ってストレッチを行いました。肩や腰の痛みがある、運動不足を解消したいなど参加の目的は様々でしたが、みなさん気持ち良く体を動かすことができたようです。

ストレッチのコツは、呼吸を止めずに行うこと、「どこが伸びているかな？どこまで動くのかな？」と意識して伸ばすことだそうです。仕事での息抜きや寝る前にぜひ取り入れてみてください♪

☆ライズ図書館 本紹介コーナー☆

今年度は新しい本が7冊入荷しました。貸出可能なので、希望する方は職員に声をかけてください。

『こころが晴れるノート：うつと不安の認知療法自習帳』
著：大野 裕 創元社

『うつと不安の認知療法練習帳』の姉妹編。認知療法を手軽に学びたいと思っている人たちにも役立つハンディで便利な一冊です。



ライズメンバーさんアンケート

日頃、皆さんが感じていることをメンバーさんに回答していただきました。

Q コロナ禍ではじめたこと

うがい・手洗い

おうちの片づけ

メルカリで売る

電子マネーの活用

本を買う

ウォーキング



Q 運動不足解消法

ラジオ体操

腹筋・体幹ストレッチ

空手

散歩

移動時に階段を使う

大股で歩く



Q 睡眠の工夫

寝る前にお酒を飲まない

スマートフォンを見ない

ストレッチする

腹式呼吸

お風呂に入る

早く布団に入る



こころセンターピックアップ

家族学習会のお知らせ

こころの健康支援センター利用者のご家族、かささぎ会会員を対象に、精神疾患への理解やご家族自身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:6月24日(木)14:00~16:00
「知っておきたいお金の話(仮)」
講師 清田 裕理氏
(CFP□ファイナンシャルプランナー 1級FP技能士)

7月19日(月)
14:00~16:00(仮)

※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、「音の過敏」「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たり、好きなことをざっくばらんに話したりする等、「カモミールの会」という場を通してつながりづくりを目指して運営しています。

好きなことをテーマに話をしたり、一緒に何か活動を共有したりと、お互いに安心して楽しく時間を過ごし、悩んでいるのは自分だけではないのだな、とほっとできる場となればよいと考えています。話すテーマのリクエストも大歓迎です。

気になる方は相談担当までお声がけください。

《今後の予定》

6月28日(月) テーマ「気持ちの切り替え方」

7月26日(月) テーマ「未定」

いずれも14:00~15:30

場所:団体室B

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!!!」今回もご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。

『ジュピター』
歌・演奏:Buck-Tick
とてもキレイな曲なので
K.Tさん

『恵比寿』
歌:真田ナオキ
「惚れちゃったの、俺~♪」という
キャッチーな出だしのメロディー
と歌手のしゃがれた声が耳に
残り、一度聞いたら忘れられなく
なりました。 Nさん

『お願いマッスル』
歌:街雄成造(声優:石川界人)
紗倉ひびき(声優:ファイルーズあい)
聴いていると筋トレしたくなります。
聴くプロテインです。気に入っているフ
レーズは「努力が実になれば魅力」。
N.Mさん

みんなのリコメン
カルチャー!!!



おすすめ音楽



おすすめ
映画・アニメ

『王になった男』
主演:ヨ・ジング

王と王にうり2つの庶民。
1人2役 主役のヨ・ジング
の演技が見物 Mさん

『パーフェクトワールド』
主演:ケヴィン・コスナー
クリント・イーストウッド
(1993年)

この映画を見ないと
人生の半分損してます。
Y.Yさん

『ハドソン川の奇跡』
主演:トム・ハンクス

乗客155人全員の命を
救ったパイロット。ヒーローの
はずが訴追をされ…。責務
を果たす強さ、みんなで助け
合う大切さなど心があたた
かくなります。 Iさん

『フライド・グリーン・トマト』
主演:キャシー・ベイツ他

女性たちの勇気ある
生き方を見ていると
元気になります。
KM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。

お昼ご飯を食べてお楽しみください。

令和3年9月いっぱいまで
休止です。
10月以降についてはまた
お知らせします。

日時:月

場所:調

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き、ひとときを過ごしていただく場所です。友達作りの場として、また、仲間やボランティアの方に、悩みを相談したりはきだしたりして気分転換をしてはいかがでしょうか。

「コロナ感染予防」のため、さまざまな制約のある日常の中で、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:6月12日(土)

7月24日(土)

いずれも13:00~15:00

(状況により変更となる場合があります)

場所:調布市こころの健康支援センター別館1階

吉祥寺病院「家族教室」

日時:6月26日(土)13:45~16:10

(13:30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)

※新型コロナウイルス感染症の流行状況等により中止となる場合があります。

かささぎ会(調布市精神障害者家族会)

◆精神障害者家族の相談会・情報交換会

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、気持ちが分かり合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出で下さい。

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AB

◆精神障害者家族の一時避難所

昨年度休止しておりました「いやしの家」の運営方法が変更となりました。利用をご希望の方はご連絡ください。

連絡先 江頭 ☎042(483)3958

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:6月5日(土)、19日(土)

7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

*和室でいっぶくゆらりと、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



イラスト by Hさん

※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。

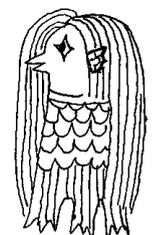
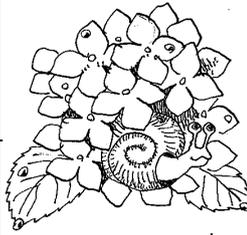


イラスト by Hさん

こころの健康支援センター 6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(未定) 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SST 14:00~16:00 | |
| 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 ※1 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 ◎テキスト形式SST 13:30~15:30 | (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 ☆音楽鑑賞 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 | ※2 CoCoオアシス 13:00~15:00 |
| 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 ◎テキスト形式SST 13:30~15:30 | (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(未定) 13:30~15:00 | ◎MOSコース <Excel> 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)音楽鑑賞 14:00~16:00 ※3 ユースプログラム 13:30~15:30 |
| 21 | 22 (訓)ミント 10:00~12:00 | 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 |
| | ☆卓球 13:30~15:00 | (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 <Excel> 13:30~15:30 ※4 家族学習会 14:00~16:00 | (訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶(未定) 13:30~14:30 | |
| 28 | 29 (訓)ミント 10:00~12:00 | 30 (訓)タイム 10:00~12:00 |  | | | |
| ※5 カモミールの会 14:00~15:30 | (訓)ラベンダー 13:30~15:30 | ◎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。

- ・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 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 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。
- ・※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 7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)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00 | 2 | 3 | 4 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。 | | | ◎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はじめの一歩 13:30~15:30 | | |
| 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 ※1 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00~11:30 | 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(未定) 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はじめの一歩 13:30~15:30 | | |
| 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 | 17 | 18 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 ☆リラックスヨガ 13:30~15:00 | ◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30~15:30 ☆音楽鑑賞 13:30~15:00 | ◎MOSコース <Excel> 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 | ※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 閉館日 | 23 閉館日 | 24 | 25 閉館日 |
| ☆卓球 13:30~15:00 ※3 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(未定) 13:30~15:00 | | | ※4 CoCoオアシス 13:00~15:00 | |
| 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 ◎就労準備 プログラム 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 ☆楽器スポ 13:30~15:00 | ◎MOSコース <Excel> 13:30~15:30 | (訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶(未定) 13:30~14:30 | (就)就労 ミーティング 14:00~16:00 | |

6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 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 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 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※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。



イラスト by Hさん