

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

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。しかし残念なことに、今年も、大雨による災害が各地で起こっています。ゲリラ雷雨に遭った方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そのような中、宇宙旅行のニュースが飛び込んできました。自然の驚異とともに未知なるものを秘めたこの宇宙の奥深さを感じます。当センターの玄関横にあるプランターの花々にお気づきでしょうか。グループワークミントのみなさんが育ててくれています。お一人おひとりの個性が出ていますので、お越しの際は、ぜひ楽しんでください。

令和3年度 こころの健康講演会

『マインドフルネスの基本的な理解と実践』

欧米でうつ病の再発予防など医学的効果が報告されている「マインドフルネス」。日本ではまだデータが不十分なこの分野で、調査研究に精力的に取り組まれているのが慶應義塾大学精神科医 佐渡充洋先生です。佐渡先生にご登壇いただき、マインドフルネスの基本的な理解や日常生活における実践、病気がありながらも健康でいられるコツ等についてお話しいたします。

日時：令和3年9月25日(土)14時～16時(開場13時30分)

場所：たづくり12階 大会議場 定員：85名(申込順) 費用：無料

講師：慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室

および同大学ストレス研究センター専任講師) 佐渡充洋先生

申込期間：9月24日(金)まで

申込み/問合せ：こころの健康支援センター

TEL 042(490)8166 FAX 042(490)8167

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 ぽぽむより 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

令和3年度 発達障害者支援事業 ぽぽむ講演会

『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。

本田先生への質問の受付は終了しましたが、配信の申込みを受付けています。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。

日時：令和3年8月14日(土) 14時～16時 (開場13時30分)

後日録画配信 (YouTube) あり ※会場受講は定員に達しました

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

受講(配信のみ) 申込期間：8月13日(金)まで

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 TEL 042(490)8166

8月9月の閉館日のお知らせ

8月9日(月)は前日8日(日)山の日の振替休日のため閉館となります。

9月は20日(月)が敬老の日、23日が(木)秋分の日のため、こころの健康支援センターは閉館します。

プログラムのお知らせ・報告

就労準備プログラム

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27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。

○9月24日(金)10:00～12:00

『働くための体調管理』精神科医 石山先生

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	10/15(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	10/22(金) 10:00～12:00	<作業所見学&振り返り> シェア&結の里(西調布)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。

音楽鑑賞～真夏の映像祭りのご案内

毎月第2水曜日に開催している『音楽鑑賞プログラム』ですが、8月はちょっと特別に“映像祭り”を行います。今回は通常の音楽鑑賞に加え、紹介したい映像をスクリーンに映し出してみんなで鑑賞できます。

参加にあたってのお願い

- 映像を流す方法は、DVDの持参もしくはセンターのPCを使ってのYouTube検索をお願いします。
- 映像は音楽の映像(PV、ライブ映像など)に限ります。
- YouTubeの映像は公式動画のみに限ります。
- 映像の内容はみんなで見て楽しめるものにしましょう。

ご不明な点があれば担当(福田、佐藤)まで遠慮なく声をかけてください。

一緒に楽しい時間を作っていきましょう!



ハンクラ

毎月第1月曜13:30～15:00で手芸や工作をしています。

6月7月はボランティアさんに来ていただきました。6月はシュロの葉でかごを編みました。大きな葉っぱを1本ずつ割いて右から上、下、上、下…左から上、下…と編んで、持ち手付の緑鮮やかなかごが出来ました。



シュロのかご

7月はラベンダースティックを作りました。生のラベンダーを束ねてリボンで編みこんでいきます。これも上、下、上、下…間違えないように集中しながら。編みはじめが大変なのですがだんだんわかってきてテンポよく進むようになりました。



ラベンダースティック

ちょっと難しそうなことに挑戦して完成したときの達成感、自分だけの作品ができたときの喜びを感じることができました。

ボランティアさんには材料から作り方まで大変お世話になりました。ありがとうございました。

こころセンター 畑通信

畑に植えられた野菜などは、ぐんぐんと成長し、グループワークタイムの皆さんの畑では、すでにナス、ミニトマト、キュウリなどが収穫されています。サツマイモの畑は一時期、サツマイモの葉より雑草の方が成長してしまったので、7月2日(金)に雑草取りを予定しましたが、雨で中止となり、改めて7月19日(月)の暑い日に雑草取りを行いました。皆さんのご協力で畑はスッキリしました。

野菜以外にも、ミニひまわり、マリーゴールド、コスモス、綿、などが植えられ、時期が来れば、きれいな花や収穫が楽しめると思います。今後も雑草は伸びますので、引き続き雑草取りのご協力をお願いします。



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

1か月に1度ずつ行う、スポーツと室内レク。

自分たちで何をするのか考え、当日の進行もしながら進めていくのが、とても楽しいです。

Mさん



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

ラベンダーでは、2週間にかけて前半と後半にかけて革細工(小銭入れまたはカードケース製作)をしました。前半で裁断と刻印、後半は染色とボタン付けとかがりぬいをしました。本格的だけど、2週に分けて説明をきいてじっくり製作することができ、とても楽しかったです。素敵なものができました。

Yさん



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

タイムでのゲームでしたが、4人でマリオパーティーをやりました。操作が難しかったですが、ゲームの景色がとてもきれいでした。川下りのゲームはみんなでボートを漕いだのが楽しかったです。私は普段選ばないキャラクター、ワルイージを選びました。すごろくは人生ゲームみたいで難しかったです。

Iさん



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

カルビーの北海道のポテトチップ工場のオンライン見学をしました。クイズをしたり、みんなで楽しみました。終了後、ポテトチップがとても食べたくまりました!

Tさんより



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

革細工でカード入れを作りました。自分で色を決めて塗ったのですが、思ったよりも良い色に仕上がって、満足のいく一品が出来たと思います。また、機会があれば何か作りたいと思いました。

Tさんより



イラスト by Hさん

今年の夏は!熱中症予防×新型コロナウイルス感染防止!



梅雨が明けて早速猛暑が続いていますが、まだまだマスクをつける生活が続きます。新型コロナウイルス感染の防止をしながら、熱中症の予防もするためのポイントをご紹介します。

- ・喉がかわいていなくてもこまめに水分補給。1日1.2リットルの水分摂取を目安にしましょう。
- ・日傘や帽子を利用して、直射日光を避けましょう。
- ・エアコンをつけていても、窓を開けて空気を入れ替えましょう(換気時にエアコンを止める必要はありません)。
- ・屋外で2メートル以上距離が取れるところでは、マスクを外しても良いです。
- ・熱中症警戒アラート(※)発表時は、運動を中止し、涼しい室内に移動しましょう。

※令和3年4月より熱中症の危険が極めて高くなった時に注意を呼びかけるもので、環境省と気象庁から発信されます。

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●○

ライズスポーツ『ボッチャ』(申込制)

◇日時:8月28日(土) 14:00~16:00

◇場所:こころセンター2F こかげ



パラリンピックの正式種目になっているボッチャの他、だれでも楽しめるスポーツをやる予定です。気軽に参加できます(動きやすい服装でお越しください)。

ストレッチ体操 (申込制)

◇日時:9月18日(土) 14:00~16:00

◇場所:こころセンター2F 健康活動室AB

◇講師:山川 容子先生

大きく呼吸をしながら体を伸ばすことで、こころと身体をリセットし、リラックス効果を得ることが出来ます。仕事の休憩時間や家で出来る内容になっていますので、興味のある方は是非ご参加ください。

こころや身体の疲れに気づき、癒せる時間にしましょう♪(伸縮性がある動きやすい格好、飲み物、体が硬くて…という方は、フェイスタオルを各自でご持参ください。マットはセンターで用意します。

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

9月4日(土) 14:00~16:00

10月2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

6/5(土) 就労SST

ライズ利用者3名の方が参加し、全員がテーマを提出しました。全体に向けての伝え方、仕事の役割についての葛藤、頭ではわかっているけど気持ちがついていけないというテーマに対して、皆さんから参考になる意見等がたくさん上がりました。参加された3名の方からは、自分のテーマのみならず、他の方のテーマも参考になったとの声がありました。

6/19(土) 音楽鑑賞

ライズのプログラムの中でも人気の高い、音楽鑑賞会を今年も開催しました。14名が参加され、多種多様なジャンルの音楽に触れることが出来ました。今回は皆さんに曲名や歌手名、選んだ理由を書いていただき会場に貼りましたが、休憩時間中やプログラム終了後に見られる方、メモを取る方等いらっしゃる、興味の幅を広げるきっかけにもなったようです。音楽によって気持ちが晴れやかになったり、何かしらの転機になったり皆さん様々な想いがあり、改めて音楽の力はすごいなと感じました。

☆ライズ図書館 本紹介コーナー☆

マンガでわかる 心の不安・モヤモヤを解消する方法

著:大野 裕 池田書店

「また、失敗したらどうしよう…」そんな心が軽くなる方法を紹介。心のしくみを知り、考え方を考えることで、不安を解消する方法や深呼吸によるリセット法、筋弛緩法、ルーティンなど、テクニックも紹介しています。



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リフレッシュ方法

- ・体操、ストレッチをする
- ・お風呂でアロマを焚く
- ・深呼吸をする
- ・ウォーキング
- ・寝る
- ・おいしいものを食べる、スパイス(ターメリック、シナモン、はちみつ等)を使用したドリンクを飲む
- ・楽器(ピアノ、ギター)を弾く
- ・音楽、ラジオを聴く
- ・絵を描く
- ・洋服を作る
- ・読書



Q 服薬管理法

- ・薬専用の引き出しに朝、昼、夜に飲む分をわけ
- ・毎週、飲んだ分量を確認して、飲み忘れた場合にわかるようにしておく



こころセナタートピックス

家族学習会のお知らせ

こころの健康支援センター利用者のご家族、かさがき会会員を対象に、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 9月29日(水) 14:00~16:00
「地域生活を支える医療・福祉サービス
～訪問看護編～」
講師:大室 拓道氏
(たんぽぽ訪問看護国領 看護師・保健師)

※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



カモミールの会は、発達障害に関する診断を受けられた方を対象とした茶話会です。

「音の過敏」「体調管理」「優先順位」「お互いをほめちぎる会」など、いろいろなテーマで話し合ったり、好きなことをざくばらんに話したりしています。

いろいろと自由に話すなかで、悩んでいるのは自分だけではないのだな、同じような思いを持っている人が他にもいるんだな、とほっとできる場となればよいなと考えています。話すテーマは参加された方のリクエストをもとに決めています。見学も大歓迎です。

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》

8月23日(月) テーマ「雑談どうしてる？」

9月27日(月) テーマ「未定」

いずれも14:00~15:30

場所:こころの健康支援センター 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。

NiziU(ニジュー)

K-popのアイドルです。曲にラップなどがあり、かっこいいです。

S.Sさん

曲『Realize』 バンド名 Flow

中学のときに初めて聞きましたが、衝撃でした。是非♪

N.Mさん

みんなのリコメン カルチャー!!!

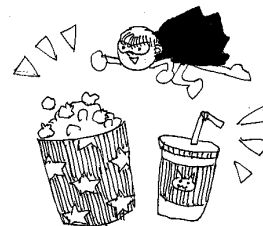


おススメ音楽

曲『プロローグ』 歌: Uru

声がすきとおる感じで、
すてきです。

Mさん



おススメ 映画・アニメ

劇場版アニメ『Fate(フェイト)』 原作:TYPE-MOON

キャラクターが個性豊かで魅力的。見終わった後は爽快感があります。

A.Mさん

『天使にラブソングを...♪』

主演:ウーピー・

ゴールドバーグ

修道院の女性たちが、新しく
ついた主人公の成長を応援する
物語。

Iさん



おススメ本・漫画

『もやしもん』 作:石川雅之

菌と人間達の特に大きな
事件は起こらないお話。お
ススメです。

Tさん

アニメにもなった大人気漫画
『映像研には手を出すな!』
作:大童澄瞳

Aさん

『コフィン・ダンサー』
作:ジェフリー・ディーヴァー
映画「ボーンコレクター」の
リンカーンライムシリーズ続
編。海外ミステリーが好きな
人にオススメです。

C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
ともに楽

**令和3年9月いっぱいまで
休止です。**

日時:月

**10月以降についてはまた
お知らせします。**

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:8月21日(土) いずれも13:00~15:00
9月25日(土)

場所:調布市こころの健康支援センター別館1階

※日程としては上記の通りですが、7月末時点では、開催するかどうかは未定となっています。

決まり次第デイルームの掲示等でお知らせします。

※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。

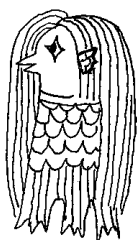


イラスト by Hさん

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の土曜午後に開催しています。

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。家族とのトラブルから一時的に逃れて休息のために利用していただけます。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:8月7日(土)、21日(土)

9月4日(土)、18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、お過ごし下さい。

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

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 閉館日
2	3 (訓)ミント 10:00～12:00	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	7	8 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はじめての一步 13:30～15:30		
9 閉館日	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 ※1 ママカフェ 「たんぽぽ」 10:00～11:30	14	15 閉館日
	(訓)ラベンダー 13:30～15:30 ☆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	◎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 ぽぽお講演会 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	(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(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	※3 CoCoオアシス 13:00～15:00 ※4 ユースプログラム 13:30～15:30	
23	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
☆書道<毛筆> 13:30～15:00 ※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 <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)ライズスポーツ 14:00～16:00	
30	31 (訓)ミント 10:00～12:00					
	(訓)ラベンダー 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「たんぽぽ」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 講演会の詳細については1面をご覧ください。
- ・※3 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※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。
- ・※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 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) タイム 10:00～12:00	2 (訓) ジャスミン 10:00～12:00 (訓) ミント 10:00～12:00	3	4	5 閉館日
		◎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	
6	7 (訓) ミント 10:00～12:00	8 (訓) タイム 10:00～12:00	9 (訓) ジャスミン 10:00～12:00 (訓) ミント 10:00～12:00	10 ※1 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00～11:30	11	12 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 ☆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		
13	14 (訓) ミント 10:00～12:00	15 (訓) タイム 10:00～12:00	16 (訓) ジャスミン 10:00～12:00 (訓) ミント 10:00～12:00	17	18	19 閉館日
☆書道<毛筆> 13:30～15:00	(訓) ラベンダー 13:30～15:30 ☆リラックスヨガ 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	◎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 (就)ライズプログラム 14:00～16:00	
20 閉館日	21 (訓) ミント 10:00～12:00	22 (訓) タイム 10:00～12:00	23 閉館日	24 ◎就労準備 プログラム 10:00～12:00	25	26 閉館日
	(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 ☆楽スポ 13:30～15:00		(訓) ユーカリ 13:30～15:30 ☆うたごえ喫茶(未定) 13:30～14:30	※3 CoCoオアシス 13:00～15:00 ※4 こころの健康講演会 14:00～16:00	
27	28 (訓) ミント 10:00～12:00	29 (訓) タイム 10:00～12:00	30 (訓) ジャスミン 10:00～12:00 (訓) ミント 10:00～12:00	※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。 8月のカレンダーは 7面にあります♪		
※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 ※6 家族学習会 14:00～16:00	◎MOSコース <Excel> 13:30～15:30			

- ・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 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 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※4 講演会の詳細については1面をご覧ください。
- ・※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。
- ・※6 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。

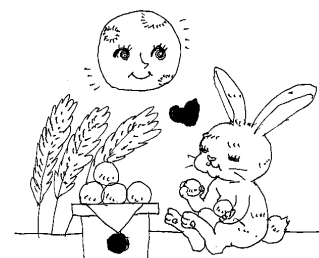


イラスト by Hさん