



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



暑かった夏が終わり、今年もあと3か月。ススキが風に揺れ、どこからともなくキンモクセイの香りが漂い、真っ赤なヒガンバナが咲く季節となりました。例年なら「布田わくわくひろばまつり」の準備も大詰めとなっている時期ですが、残念ながらコロナ禍の影響で、昨年度に続きまつりは中止と決まりました。来年度こそは、この2年間のみなさまの思いも込めて実施できればと願っております。

こころの健康支援センター 就労講演会

『精神障がい・発達障がいのある方が企業で働くために』

障害者雇用で「働いている人」「雇用している人」「支援している人」それぞれの立場からのお話を聞くことで、企業就労について考えるきっかけにしてみませんか？

【第1部】

- ◇基調講演「働き続ける力を身に付けるためには」
株式会社いなげやウイング 小林 仁志 氏
- ◇体験談 いなげや店舗で働いているメンバー

【第2部】

- ◇当事者による就労の体験談 就労支援室ライズのメンバー
- ◇就労支援室ライズの紹介

※こちらの講演会はオンデマンド配信による受講のみとなります
配信期間:令和3年12月1日(水)~12月24日(金)
申込期限:令和3年11月30日(火)
申込:申込専用フォームより(右記の二次元バーコードもしくは
こころの健康支援センターホームページよりアクセスできます) 就労講演会申込
対象:障害者雇用に関心のある方 費用:無料 専用フォーム
問合せ:こころの健康支援センター TEL042(490)8166



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」中止のお知らせ

9/25(土)に開催を予定していた「マインドフルネスの基本的な理解と実践」の講演会ですが、緊急事態宣言の延長を受け、中止と致しました。来年度に改めて佐渡先生をお招きして、講演会を開催する予定です。日程が決まり次第、市報や福祉の窓、ホームページなどでお知らせいたします。

発達障害者支援事業講演会の映像がアップされました

8月14日土曜日に本田秀夫先生を講師としてお迎えして開催した発達障害者支援事業講演会「もっと知りたい発達障害～本田先生が皆さんの質問にお答えします～」の動画が調布社協のYou Tubeチャンネルにアップされました。全84個の質問に本田先生が前後編に分けてお答えくださっています。見ごたえたっぷりの講演です。ぜひご覧ください。



講演会収録分
リンクはこちら

プログラムのお知らせ・報告

就労準備プログラム

8月に予定していた延期となったハローワークの職員の方のお話を、10月に行うことになりました。将来的に就職を目指している人、現在就職活動中の人など、どなたでもお気軽にご参加ください♪

○次回予定

10月29日(金)10:00~12:00

『ハローワーク職員の話を知ろう』

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、ハローワーク職員の方にお話いただきます。

11月26日(金)10:00~12:00

『働き続けるために大切なこと~働いている先輩の話聞いて考える~』

デイ事業やグループワーク、作業所等への通所を経て就労されている先輩の話聞き、自分自身の“就労準備”を考えていきます。

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。

先輩の話を知ろう会

一人暮らしをしている先輩から、「金銭管理」、「家事や食事」、「引っ越し」、「良かったこと・苦労したこと」など様々なお話しをして頂きます。経験談の前に一人暮らしに役立つ福祉サービスの説明も行う予定です。興味がある方は是非今後の参考にしてみてください。

日時:11月29日(月) 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

※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ので、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、と自信につながる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。

11月1日(月)13:30~15:30

11月8日(月)13:30~15:30

11月15日(月)13:30~15:30



こころセンター畑通信

夏の間、グループワークタイムで育てているナス、ミニトマト、キュウリの収穫が最盛期を迎えていました。毎日のように畑を見回り、収穫を楽しむことができました。ナスは思っていたよりも長く収穫が続きました。新鮮なお野菜はやっぱりおいしかったです。

マリーゴールドやコスモスを植えたお花畑は雑草に埋もれかかっていたので、8月30日(月)に“畑のお手入れ大作戦!”でお花の周りの草取りを行いました。暑いなか、有志の皆さんと雑草を取り、あっという間にきれいになりました。おかげでお花たちも元気を盛り返したように見えます。皆さん、お疲れさまでした。

そして、サツマイモはつる返しという作業をして、後は収穫の秋を待つのみとなっています。地上の葉はよく茂っていますが、地下のイモの成長具合はかにかに?掘ってみてのお楽しみですね。10月後半あたりに芋ほりの予定です。

グループワークラベンダーで育てている綿も緑色のコットンボールができ始めています。それぞれがそれぞれのペースで育てている畑です。センターにお越しの際は、ぜひ見に行ってください。



イラスト by Yさん

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

8月のミントのプログラムでは、マヨネーズ工場のオンライン見学と、社協の見学の二つが印象的でした。特に社協見学では、障害から回復し、フルタイムで働いておられる方から話を伺えて、貴重な時間になりました。



Mさん

ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

8月にラベンダーのみんなでしゃぼん玉のプログラムをやりました。しゃぼん玉液を他の人に分けてもらって混ぜてみたりしながら飛ばしたりしました。風にのったしゃぼん玉が空のかなたまで飛んでいくのが印象的でした。



Mさん

タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

タイムではバスボムと言うお風呂の入浴剤を作りました。材料をふくろに入れてまぜて固められるか心配でしたが、みんな上手に作ることができました。

パラリンピックの競技だったポッチャもしました。とても盛り上がりました。



Mさん

ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

私が印象に残ってるプログラムは、SSTの清水先生に教えてもらったアンガーマネジメントです。私は時々怒る事があるので怒りの感情に振り回される事なく上手に付き合う方法や怒る事のメリットやデメリット、怒る事で起きる体の変化や怒りの対処法を勉強しました。これから勉強した事を生かしていきたいと思います。



Yさん

ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

2週にわたって革細工をして、キーリングやコードバンドを作りました。革細工は、集中できてオリジナルの作品が出来るので嬉しいです。何回かグループワークで革細工をしているけど、毎回作る物が新鮮で、心身共に充実しています。



Mさん

イラスト by Hさん

調布市社会福祉協議会 法人化50周年

調布市社会福祉協議会が法人化をして今年で50周年を迎えました。それに伴い法人のこれまでの歩みを記念誌として発行します。ちなみに、こころセンターは平成19年6月より開設しています。

また毎年、一定期間継続して事業に協力をしてくださった方や団体などを対象に日頃の感謝の気持ちを込めて法人より表彰をしています。今年度こころセンターのプログラムにおきまして下記の方が受賞されることになりました。いつもありがとうございます！

大村逸子さん(マナー講座) 岡部千里奈さん(ヨガ)
澤上亜希子さん(ハンクラ) 鈴木幸雄さん(ハンクラ)

CoCoオアシス(ひだまりサロン)
調布駅前パソコン教室(ビジネスPC)

調布社協
法人化50周年



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●○

就労ミーティング(申込制)

◇日時: 10月30日(土) 14:00~16:00

◇場所: こころセンター2Fこかげ

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27日(土) 14:00~16:00

◇場所: こころセンター2Fこかげ、AB

女子会は「浴衣の着付け」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!

クリスマス会(申込制)

◇日時: 12月18日(土) 14:00~16:00

◇場所: こころセンター2Fこかげ

映画鑑賞を行う予定です。また、クリスマスプレゼントもあります。是非ご参加ください!

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、自分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 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

8/28(土) ポッチャ

ライズの月に1度のプログラム、8月はポッチャでした。11名の方が参加し、職員とボランティアの方も含め3チームに分かれて総当たり戦を行いました。結果どのチームも同じ勝敗数で、皆さんがとても白熱していたのが印象的でした。最後の振り返りの時に何人かの方から、またやりたいという感想をいただいたので、どこかでまた機会を設けていきたいと思えます。

9/4(土) 就労SST

9月4日(土) 就労SSTを開催しました。参加者は就労準備中の方2名、就労中の方4名の参加でした。今回の課題は「電話対応・心構え」、「仕事で手すきになった時の過ごし方」、「出来ないことがあった時の受け止め方」でした。仕事の場面ですぐ使える対処法や考え方の工夫、経験談を踏まえた意見など、沢山の意見を出すことが出来ました!!

参加したメンバーさんからは、「自分にも活かそう」、「他の人の意見が聞けて参考になった」などとても充実したSSTになりました。

☆就労支援室の本紹介コーナー☆

[図解] アンガーマネジメント超入門 怒りが消える心のトレーニング

安藤 俊介 著 ディスカヴァー・トゥエンティワン
人間関係でトラブルにならない、仕事で実力を発揮する、職場で効率的に行動する、周囲の人にイライラしない。今、話題のスキルがこれ1冊でわかります!



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 通勤時間の過ごし方

好きな音楽を聴く 電子書籍を読む SNSをチェックする

Q 家事の時短ワザ

パスタを茹でる時は沸騰させず火を止める 茹でるものがある時はいっぺんに茹でる
洗いを減らすためにフライパンで茹でる、炒める

Q 家計管理法

衝動買いをしない 食費を安くする 別の口座に入金して使わないようにする



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16日(土)14:00~16:00
「働いている方からのお話を聞こう(当事者報告会)」
講師：ライズ登録メンバー2名
就職前に通っていたデイ事業・生活訓練事業や作業所での準備、その時に感じ、考えたことを中心に語っていただきます。

★次々回：11月5日(金)14:00~16:00
「改めて家族としての向き合い方を考える」
講師：石山淳一先生
長年調布市で精神医療を支えてきた石山先生の経験談をもとに、家族の向き合い方について参加者と一緒に考えていきます。

※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「もっと知りたい発達障害 ～本田先生がみなさんの質問に答えます～」報告

8月14日(土)、昨年に引き続き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。今回は事前に発達障害に関する質問を募集し、その質問に本田先生にお答えいただく形で行いました。昨年に引き続き、コロナウィルス感染対策として会場定員は半分となりましたが、会場受講とWEB配信のハイブリッド形式で開催しました。

質問内容は、当事者の生きづらさに関するもの、ご家族がご本人をサポートしていく中での困りごとに関してのものや、支援者のサポートのあり方など様々でしたが、どの質問も切実な内容でした。本田先生はその質問の一つひとつに、丁寧に真摯にお答えくださいました。特に一貫してお話しされていたのは、「家族や支援者が感じる困り感は、我々の価値観や常識を押し付けているから生じているものも多い」「お互いどう過ごせたら楽かを考えられると良い」という事でした。多様性という言葉がよく聞かれるようになってきましたが、障がいがある方もない方も生きやすい世の中になっていくためには相手の価値観や考えを一旦受け止めるという事が大切なのではないかと考えさせられる講演会でした。

惜しくも時間がきてしまい、講演会内では予定していた質問の最後までたどりつけませんでした。ですが、先生のご厚意により残りの質問にもすべてお答えいただいたものを後日収録することができました。講演会と質問後半分の内容は調布市社会福祉協議会のYouTubeチャンネルで視聴できます。ご興味のある方はぜひご覧ください。



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。

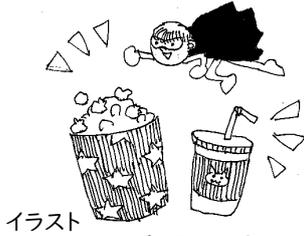
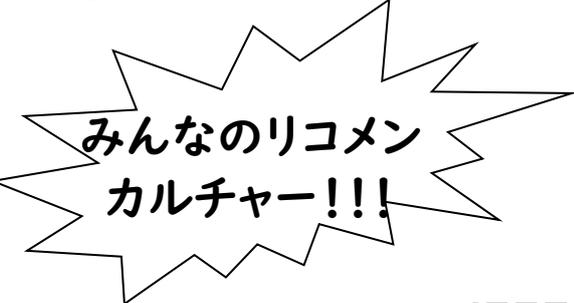


イラスト
by Hさん
おススメ
映画・アニメ



『レミーの
おいしいレストラン』
監督：ブラッド・バード
お料理やパリの街並みが
とても綺麗です。 Aさん

『Mr.インクレディブル』
監督：ブラッド・バード
何回観ても面白い作品で
す。続編のインクレディブル
ファミリーもあります。 Aさん

『JUST COMMUNICATION』
演奏・歌：TWO-MIX
ガンダムシリーズの1曲。男
女2人組の謎の音楽ユニッ
ト。この曲はデビュー曲です。
Uさん



おススメ音楽

『星ぞらのピアニスト』
演奏：リチャード・クレイダーマン
ものすごいいい曲でリラックスで
きます。 Y.Aさん

『海のリビング』
歌・演奏：鈴木鈴木
Aさん

『鹿の王』
著：上橋菜穂子
治療法のない疫病の集団感染、コロナの今
読むにふさわしいかも?2020年に映画公開
のはずがコロナで延期になり、2021年秋に
公開となったのに再延期が決定。今、読み始
めれば公開に十分間に合います!
K.Fさん



おススメ本・漫画

『だめだこりゃ』
著：いかりや長介
「8時だよ!全員集合」という番組で有名であった
ドリフターズのリーダーだった「いかりや長介」の
自伝です。一番興味深かったのはドリフターズが
できるまでの話でした。もともと音楽バンドだだ
ったことは知っていましたが、それ以上のことは知ら
なかったのが面白かったです。 N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。お昼ご飯を持参して、おいしい味噌汁と

ともに楽

令和3年12月いっぱい
まで休止です。



日時:月

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き、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、息抜きにいらっやしませんか。

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23日(土)

11月20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: 10月30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)

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。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: 10月2日(土)、16日(土)

11月6日(土)、20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。

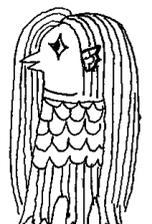


イラスト by Hさん

こころの健康支援センター 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
				1	2	3 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。				(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめの一步 13:30~15:30	(就)就労SST 14:00~16:00	
4	5 (訓)ミント 10:00~12:00	6 (訓)タイム 10:00~12:00	7 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	8 ※1 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00~11:30	9	10 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はじめの一步 13:30~15:30		
11	12 (訓)ミント 10:00~12:00	13 (訓)タイム 10:00~12:00	14 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	15 ☆作業所見学 プログラム 10:00~12:00	16	17 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 ☆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 ☆アロマ 13:30~15:00	※2 ユースプログラム 13:30~15:30 ※3 家族学習会 14:00~16:00	
18	19 (訓)ミント 10:00~12:00	20 (訓)タイム 10:00~12:00	21 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	22 ☆作業所見学 プログラム 10:00~12:00	23	24 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 <Word> 13:30~15:30 ☆SST 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30	※4 CoCoオアシス 13:00~15:00	
25	26 (訓)ミント 10:00~12:00	27 (訓)タイム 10:00~12:00	28 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	29 ◎就労準備 プログラム 10:00~12:00	30	31 閉館日
※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(未定) 13:30~14:30	(就)就労ミーティング 14:00~16:00	

- ・(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、こころの健康支援センター利用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。



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
1	2 (訓)ミント 10:00~12:00	3 閉館日	4 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	5	6	7 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 ☆卓球 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 ※1 家族学習会 14:00~16:00		
8	9 (訓)ミント 10:00~12:00	10 (訓)タイム 10:00~12:00	11 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	12 ※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 ◎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はじめの一歩 13:30~15:30	※3 ユースプログラム 13:30~15:30	
15	16 (訓)ミント 10:00~12:00	17 (訓)タイム 10:00~12:00	18 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	19	20	21 閉館日
☆卓球 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 ◎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 <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	※4 CoCoオアシス 13:00~15:00	
22	23 閉館日	24 (訓)タイム 10:00~12:00	25 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	26 ◎就労準備 プログラム 10:00~12:00	27	28 閉館日
※5 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	◎MOSコース <PowerPoint> 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)女子会・スポーツ 14:00~16:00	
29	30 (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。			
◎先輩の話を聞く会 13:30~15:00	(訓)ラベンダー 13:30~15:30					

10月のカレンダーは7面にあります♪

- ・(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 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。
- ・※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 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 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