

CoCoだより

隔月発行

発行日 2022年2月1日

第86号



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 みんなのリコメン カルチャー!!!ミニ	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 こころセンター職員の “2022年わたしの一字”	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

長期予報どおり、この冬は寒い日が続いていますが、早くも梅や蠟梅(ロウバイ)の便りが届き始めています。

やっと再開できたプログラムが、オミクロン株の出現により再度中止せざるを得なくなったりもしていますが、一方で、来年度新たに加えるプログラムやリニューアルするプログラムを調整しています。友人や家族と大声で笑いながら、おしゃべりや食事のできる日が待ち遠しいです。

あかり

☆CoCoDeCo2021☆～みんなでつなげるこころの灯～

報告

12月20日～12月27日の8日間、こころセンター入口に地域の方々からいただいたメッセージカードを電飾やオーナメントとともにデコレーションし、イルミネーションを点灯しました♪

「コロナが終わって元の生活へ戻りたい」「みんなで楽しく旅行に行きたい」「家族全員元気で過ごせますように」「カマキリの卵が健康に生まれるように」「たくさん素敵な友達に出会いたい」「笑顔が増えますように」など、一人ひとりの希望が込められた約600枚のメッセージに、心が温くなりました。足を止めて飾られたメッセージカードをご覧になる方も多かったです。調布経済新聞FacebookやTwitterでも取り上げていただきました。ご協力してくださったみなさまありがとうございました。

《協力者のみなさま》

新の会、オカリナ・悠、折鶴、Caps、キララクラブ、こひつじ舎、木洩れ陽サロン、しごと場大好き、シンフォニー、創造農園、調布第三中学校、調布南高校、調布WAT、ときわぎ国領、発達障がい家族会Comm、ふみ月の会、ふれあいランチ、平成尺八塾、神和海、むつみ会、リフレッシュ工房、ハッピー子ども食堂、桐朋女子中・高等学校ボランティアグループ「空」、エールの会、アツトリハ調布、地域のみなさん、こころの健康支援センター(順不同)

調布社協のYouTubeに動画をアップしています！

各団体のメッセージカード作成中の写真や日常活動の風景、ライトアップ当日の様子を動画にまとめ、公開中です。下記QRコードから調布社協のチャンネルにアクセスできるので、ぜひご覧ください。この機会に調布社協のチャンネル登録もお願いします！



CoCoDeCo2021動画

こころセンターをご利用の皆さまへお知らせ

ライズ職員室移転に伴い、ベースが変わります

令和4年3月下旬より、支援室として利用していた部屋にライズ職員室が移ることとなりました。それに伴い、ベースの場所にライズの支援室の機能も加わります。これまでベースをご利用されていた方は、従来通りご利用いただけます。部屋のレイアウトに関しては現在調整中です。詳しいことが決まりましたら、皆さんにお知らせ致します。

プログラムのお知らせ・ご報告

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、どなたでも参加できます。お気軽にお申込みください♪

2月はアフラックハートフルサービスの方にお越しいたゞき、障害者就労について詳しくお話していただきます。



《今後の予定》

＊2月25日(金)10:00～12:00

『企業の方からお話を聞こう!』
～アフラックハートフルサービス様～

＊3月25日(金)10:00～12:00

『就労へ向けての私の心がまえ』

※申し込み制です。

詳細はチラシ、または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、「頼みごとをする」「感じよく断る」等のテーマで、やりとりを想定して練習します。参加者の方それぞれに自分なりの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、見学也大歓迎です。興味のある方は相談担当までどうぞ。

2月7日(月)13:30～15:30「新しい場で自己紹介をする」

2月14日(月)13:30～15:30「『できない』を伝える」

2月21日(月)13:30～15:30「同僚のミスをやんわりと指摘する」

先輩の話を聞く会 報告～ひとり暮らし編～

11月29日(月)に、内容を3部構成にして行いました。第1部では、グループホームやアパートの物件紹介を動画で見て、第2部ではグループホームで一人暮らしをしている先輩の体験談を聞きました。第3部では、ヘルパー等の福祉サービスや社会資源を利用しながらの自分の生活のイメージをそれぞれ考えました。このワークを通して、一人暮らしについて具体的にイメージすることができたようでした。



参加された11名の方からは「知らなかった福祉サービスを知ることができた」「困ったときに、相談することが大切と思った」「いろんなところに相談したり、頼ったりしていいんだということが分かった」などの感想をいただきました。

R4年度新プログラム

鉄道クラブ

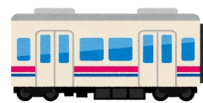
興味のある方は
相談担当まで

調布近辺には京王線、小田急線、JR南武線、多摩モノレールと色々な電車が走っています。

好きな電車のことを考えるとワクワクする方、好きな鉄道について、電車愛について、思い切り話してみませんか?もちろん聞いてるだけでも大歓迎です。

音鉄、撮り鉄、乗り鉄、食べ鉄、スジ鉄…電車への気持ちの表し方はそれぞれ。皆さんの「好き」を共有する会にしていきたいと思います。

進め方については皆さんと話し合いながら決めていきます。アイデアやリクエストも募集中です。



R4年度新プログラム

イラストクラブ

興味のある方は
相談担当まで



実は絵を描くのが好き…という方、いらっしゃいませんか?それぞれが自分のペースでイラストをその場で描いたり、描いた絵を持ち寄ったりするプログラムです。もしかしたらCoCoだよりのイラスト依頼をクラブ所属の方々にお願いさせていただくかもしれません。イラスト好き集まれー!



R4年度新プログラム

ランニングクラブ

興味のある方は
相談担当まで



多摩川沿いを一人で走っている方も多いのでは?たまには、人と一緒に走ってみるのも楽しいかもしれません。走ることは好きだったけど、最近ちょっと…という方も大丈夫。いきなり走ったりはしません。

どんな内容のプログラムにしていくのか話し合うところから考えていきます。いずれは長い距離も走りたいですね!!

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

新年最初のSSTでは「SSTスゴロク」をしました。止まったマスで好きなアーティストを話したり、他の人を褒めたり、SSTのロールプレイをしたりすることが特徴です。

他の人のやり方が参考になり、楽しみながら学ぶことができました。今年は4グループ全てが時間内にゴールでき、良いスタートとなりました。

Iさんより



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

たづくりにおカダカズミ陶展を見に行きました。かわいいネコとかフクロウの陶器と粘土細工が展示されていました。作品を見ていると、身体が半分動かなくなっても、作品を作り続けて頑張っているんだな、というのが感じられて、僕も頑張ろうと思いました。

Tさんより



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

久しぶりにダーツをやりましたが、楽しかったです。矢が的から外れることもあるけど、ダーツボードに当たると気持ちよかったです。3投中3本全部当たる時もあったので感動しました。またやりたいです。クリスマスゲーム大会でやったマツコ危機一髪も楽しかったです。

Kさんより



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

12月に土台に松ぼっくりを括りつけたり、多摩川の土手で拾った木の実やどんぐりをグループでつけてクリスマスリースを作りました。

持ち帰って家に飾りました。家族に喜んでもらいよかったです。

Mさんより



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

ユーカリで定番プログラムになっているダーツをやりました。ブルを2回出せたので、とても楽しかったです。また、みんなでやりたいです。

Sさん



イラスト by Hさん

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!!!」今回は紙面の都合上、ミニバージョンでお送りします。

Métropole
演奏: Anomalie

曲がめっちゃオシャレな感じですよ!音色のクオリティとスケール感がすごいです!

Tさん

Hug feat.kojikoji
歌: 空音

曲調と歌詞がおしゃれでMUも美しいです。

A.Sさん

ミニ みんなのリコメンカルチャー!!!

おススメ音楽



イラスト by Hさん

BRIGHT ME UP!
歌: DA PUMP

歌詞がすごいいい曲です。BIG BOSS SHINJOの登場曲です!

Uさん

Thinline
歌: Amenohi RECORDS.

歌詞が印象的で疾走感のあるメロディーが好きです。

A.Sさん



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:2月26日(土)14:00~16:00

◇場所:こころセンター別館2階

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。

伊藤Drとの座談会 (申込制)

◇日時:3月19日(土)14:00~16:00

◇場所:こころセンター別館1階

精神科Drの伊藤先生をお招きし、働き続けるための体調管理について、質問に答えていただきます。通常のミーティングの雰囲気で行う予定ですので、気軽に参加できます♪先生への事前質問も募集中です。

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 2月 5日(土) 14:00~16:00

3月12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。



☆就労支援室の本 紹介コーナー☆

『自己理解力をアップ!自分のよさを引き出す33のワーク』

合同出版 高山 恵子

課題や欠点を見つめて克服する、ありのままの自分を受け入れる、SOSを出せる人を探すなどこの本のチェックリストで、自分で自分のことをチェックするだけでなく、別の人の視点からチェックして、その両方を比較することで、より客観的に自分を理解するツールとなっています。

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

ライズスポーツ報告



今回のスポーツは、卓球を行いました。参加メンバー8名とボランティアさん、職員混合で2グループでの総当たり戦をし、各グループの優勝者同士で決勝を争いましたが、決勝はまさかの職員同士の対決でした…。参加された皆さんは汗だくになりながら試合をしていて、白熱した会になりました。またスポーツ企画をやりたいと思いますので、こんなスポーツがやりたいなどのアイディアも募集しています。

ライズ女子会報告



「みんなで浴衣の着付けを習おう」ということで、特定非営利活動法人きもの笑福の田山浩子氏、市川薫氏を講師にお招きしました。着物の由来等のお話を楽しく教えていただいた後に、色鮮やかな浴衣の着付けを教えてもらいました。着付け後は、写真撮影を行い、先生からは「浴衣や着物を数居の高いものと考えず、気軽にチャレンジしてほしい。皆さん、とても着付けが上手でした。」と温かいお言葉をいただきました。今回は職員も含め7名の参加となりました。

クリスマス会報告



今年度のクリスマス会は内容盛りだくさんでした。まずはマンハッタンとブルックリンを舞台に、飼い主がいらない間のペットの暮らしを描いた「ペット」というアニメ映画を鑑賞しました。その後サンタさんが登場しみんなにクリスマスプレゼントをくれるという楽しみもありました。最後にCoCoDeCo2021のメッセージカードに皆さんの想いを書いてもらい、飾り付けをしました。とても肌寒い日でしたが11名が参加してくださり、少しでもクリスマス気分を味わってもらえた会になったかなと思います。感想で「来年はコロナ前のようにクリスマス会やバーベキュー大会をやりたい」という声があがりました。次年度こそは例年通り実施出来る状況になっていければいいなと私たちライズ職員も心から願っています。

就労講演会の報告

今年度の就労講演会は、オンデマンド配信で行い、100名を超える方々にご視聴いただきました。株式会社いなげやウイングの小林仁志様より「働き続ける力を身につけるためには」をテーマに、会社の取り組みや大切にしていることなどを話していただきました。当事者の体験談は、いなげや店舗で働いている方や障害者雇用で働いているライズのメンバーが、それぞれの思いや体験を話してくださいました。

<お話していただいたライズ登録者の方の感想>

・準備期間は自分のありのままを伝えるために、内容が伝わりやすい言葉を考え、変な表現にならないよう気をつけました。講演会でもお話しましたが、一番伝えたかったことは「自分のできることを一つ見つけて、アピールすること」です。今回の就労講演会で話すことで、過去を振り返り、自分のことを整理することができました。また長く働き続けるための工夫や注意することが改めて見つかったことが、今回の収穫でした。

・緊張したが、自分が思っていたことを話せてよかった。発表する準備のなかで自分自身を見つめ直して振り返りもでき、他の方の体験談も聞けたことも勉強となり、良い経験ができました。

<動画を視聴された方の感想(一部抜粋)>

・企業の方のお話を聞かせていただき、手厚い支援だったので、自分も特例子会社で働けたらなと思いました。・仕事などでストレスをためてしまったときに、どのようにリフレッシュしているかを聞いて良かった。・企業の率直な障害者雇用の考え方や実際の現場での取り組み、具体的な配慮などを聞いて良かった。・規則正しい生活リズムや睡眠リズムが大事と語る方が多く、自分も気をつけたいと思った。・自分のことを理解することが長く働き続けるために重要なんだなと思いました。・障害と向き合って、一生懸命働いている姿に感動しました。・障害者雇用の会社側と働いている人双方の話が聞いて良かった。

こころセンタートピックス

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。

★次回のお知らせ

2月24日(木)14:00~16:00

「当事者に聞く 生き生きとした日々の過ごし方」
作業所等のサービスを利用しながら、充実した生活をされている当事者にお話を伺います。安定して生活されている今に至るまでの経過についてもお話いただきます。

※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



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。毎月第4月曜の午後開催しています。「優先順位」「お互いをほめちぎる会」「自分反省会」など、いろいろなテーマで話し合ったり、好きなことをざっ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と考えています。話すテーマは参加された方々のお話のなかから次回のテーマを決めたり、提案されたことに基づいて決めています。どんな雰囲気なのか気になる方は相談担当までお声がけください。見学も大歓迎です。

日時:2月28日(月)14:00~15:30

3月28日(月)14:00~15:30

場所:こころの健康支援センター 団体室B

こころセンター職員の“2022年 わたしの一文字”

2022年の抱負やテーマとしたい漢字を職員に聞いてみました。皆さんはどんな1年にしたいですか？
よい1年を送っていただけますように。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

『変』自分の中の1つでも2つでも変えていければと思います。 大沼	『魚』海釣りにはまっています。今年もたくさん釣りたいな。同じ趣味の方声かけてください！ 木内	『愉』コロナ禍でも心は愉しく過ごしたい。 川原	『走』運動不足解消、健康維持のため、休日にはできるだけ走りしたいと思います。 橋本	『慣』昨年末スマホデビューしました。早く使いこなせるようになりたい。 市村
『棚』昨年より四十肩で右腕が挙がらず、棚の上のものを自在にとることができません。今年こそは肩を治し、棚に気軽に手を伸ばせるようになります。 平野	『瑞』好きな漢字なので、選びました。1日1日を宝物のように大切にしたいです。 中村	『寧』日々おだやかに丁寧に暮らしていこうと思います。 山崎	『時』時の流れに身をまかせ…何とかなるさ！ 福田	『歩』今年は何か新しいことに調整したいと思いつつも、全力でやっていたら疲れてしまうので、息切れしないペースでやっていきたいという思いです。 高橋(志)
『流』。血流を良くしてプチ不調を治したい&流れる水のような気持ちの良い1年になるようお願いをこめて。 佐藤	『眠』たっぷり睡眠をとって、すっきり頭で毎日を過ごしたいです。 柿沼	『逆』今年はちょうど〇歳。近ごろ体力の衰えを感じています。肉体は老いても気持ちは年齢に逆らい、若くいられるよう、あがいていきます。 仲原	『温』温泉やホットヨガで体を温めてリラックスし、温かく穏やかな気持ちでいられるようになります。 藤原	
『読』昨年は積読本を増やしてしまったので、今年はたくさん読んで片付けていきたいと思っています。 鄭	『並』自己中心的なところが多いので、まわりの人たちと並んで進める人になりたい。 古賀	『即』やらなければならないことを、いつも後回しにしてしまうので2022年は“即”取り組めるようにしたいです！ 押澤	『続』一度決めたこと、はまったこと、集中力等々、殆ど続かないので今年こそは持続力を身につけたいです。 藤林	『変』チャレンジの多い年にしたい。良い意味で変わっていく。一皮も二皮もパワーアップした新生國仲に向けてがんばります。 國仲
『忘』個人的には物忘れが多くなりましたが、昨今災害や世界的な事象がありますが、それらを忘れず前向きにいきたいと思います。 星		『朝』朝がとっても弱いのですが、自分の時間を作るために朝活したい！ 増田	『緩』ゆるゆる楽しく穏やかに過ごしていきたいなと思います。 和泉	



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し

令和4年3月末まで
休止です。



00

日時: 月 日 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で、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、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なかで、引きこも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: 2月 19日(土)

3月 26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: 2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)

※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。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: 2月5日(土)、19日(土)

3月5日(土)、19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。

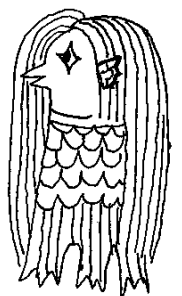


イラスト by Hさん

こころの健康支援センター 2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	◎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はじめての歩 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 閉館日	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			
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 ◎書道<硬筆> 13:30～15:00	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30～15:30	◎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	※1 CoCoオアシス 13:00～15:00 ※2 ユースプログラム 13:30～15:30	
21	22 (訓)ミント 10:00～12:00	23 閉館日	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 ◎テキスト形式SST 13:30～15:30	(訓)ラベンダー 13:30～15:30 ☆ストレッチ体操 13:30～14:30		◎MOSコース <Excel> 13:30～15:30 ※3 家族学習会 14:00～16:00	(訓)ユーカリ 13:30～15:30	(就)就労ミーティング 14:00～16:00	
28						
※4 カモミールの会 14:00～15:30	※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。 合唱・うたごえ喫茶は新型コロナウイルス感染拡大防止により、2月は中止となりました。 楽スポ・ママカフェは祝日による閉館日のため、2月の実施はございません。					

- ・(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 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※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 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 3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	◎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		
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 「たんぽぽ」 10:00～11:30	12	13 閉館日
☆ハンクラ 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 ☆PCはじめの一步 13:30～15:30	(就)就労SST 14:00～16:00	
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	(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) 13:30～14:45	☆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	
21 閉館日	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 ※3 CoCoオアシス 13:00～15:00	27 閉館日
	(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		
28	29 (訓)ミント 10:00～12:00	30 (訓)タイム 10:00～12:00	31 (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。		
※4 カモミールの会 14:00～15:30 ☆合唱(未定) 13:30～14:45	(訓)ラベンダー 13:30～15:30	◎3Dデザイン 自主勉強会 13:30～15:30	◎MOSコース <Word> 13:30～15:30			

2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 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 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 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。

月曜日の卓球は、祝日による閉館日のため、3月の実施はございません。

