

CoCoだより

隔月発行

発行日 2022年4月1日

第87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：

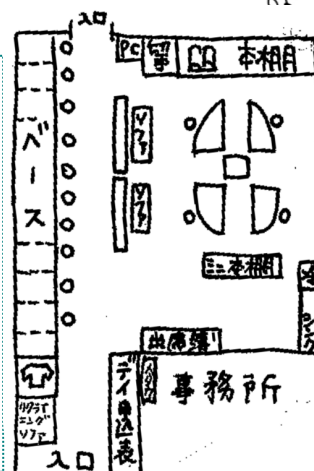
プログラムの お知らせ・ご報告	2
グループワーク からの報告 異動・退職者からの ご挨拶	3
就労支援室ライズ からのお知らせ	4
家族学習会のお知らせ 発達障害者支援事業 ぽぽむより みんなのリコメン カルチャー!!!	5
ちょうふネットワーク ひろば	6
プログラムカレンダー	7. 8

今年度4月よりセンター長を務めさせていただきます木内と申します。
振り返ると、まだまだ精神保健福祉の経験の浅い私たちが、平成19年の6
月のころセンター開所前、何もないフロアで「いいセンターにしていきた
い」との希望をもって物品を整備し、相談やデイ事業、オープン記念講演会
を実施した日から16年が経ちます。今ではグループワークも5つに増え、地
域の講師・ボランティアにも支えられ約30種類のデイプログラムにたくさん
の方が参加され、社会参加への第一歩を進まれています。

あの日の抱いた初心を忘れず、これからもよりよい事業運営を進めてまい
りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

デイルームのレイアウトが変わりました

支援室がライズの事務室に変更され、ベースをラ
イズ登録の方も利用できるようになったことに伴い、
右図のようにデイルームのレイアウトを変更しました。
ベースは席数を増やし中庭を向いた席になっており、
集中しやすい個別デスクも導入しました。フリース
ペースは向きを変え、陽当たりの良い位置に移動す
ることで開放的な空間になりました。利用しやすくなっ
たデイルームにぜひお越しください♪



♪合唱 & うたごえ喫茶 再開します♪

日時：合唱 ①4月20日(水) ②4月25日(月) 各日13:30-15:00

うたごえ喫茶 4月22日(金) 13:30-14:30

申込み：4月1日(金)9:00～開始します。来所、電話にて受け付けます。

※合唱は①または②のどちらか希望日を選んでください。合唱とうた
ごえ喫茶は両方申し込み可能です。新型コロナ感染状況により、
中止となる場合があります。ご了承ください。

R4年度新プログラム

生活クラブ プラス 始まります

お部屋の片づけ、ごはんづくりにお洗濯…。日々の暮らしでやらなきゃいけな
いあれやこれ。もっと楽にできたらな～なんて思うことはありませんか？
生活クラブプラスは、みんなで生活の工夫を持ち寄ったり、一緒に試してみたり
するプログラムです。初回は「〇〇が楽になったらいいのにな～」をテーマにお
しゃべりする会にしたいと思います。興味のある方はお気軽にご参加ください♪

日時 5月6日(金) 10:00～11:30

ゴールデンウィークの休館日のお知らせ

こころの健康支援センターは、
5月3日(火)から5月5日(木)まで休館します。

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。

5月は『働くこととは』というテーマで実施します。あなたにとって働くこととはどんな姿をイメージしていますか？どんな働き方をしたいと思っていますか？自分に合った働き方をみんなで考えましょう！

あまり緊張せずに、お気軽にご参加ください♪

《今後の予定》

5月27日(金)『働くこととは』

6月24日(金)『今の生活を振り返る』

いずれも時間は10時～12時、申し込み制です。

場所などの詳細はチラシ・職員にご確認ください。



テキストコースSSTのお知らせ



テキストコースSSTは、「自分の要求を伝える」「感じよく断る」等のテーマに基づいて、参加者それぞれのやりとりを職員と一緒に考え、練習を行うプログラムです。

「こういう時にどう言ったらよいんだろう」「以前こういう風にやってみたけどよかったかな？」と困っていたり、気になっている場面のロールプレイをします。そのロールプレイのよかったところ、できていたところを皆で振り返ることを通し、やってみたら意外とできていた、うまくいった、と自信につなげることができるプログラムです。連続3回を1クールとして、年間3クール行っています。

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。扱ってほしいテーマも大募集しています。

《令和4年度第1クール日程》

5月30日(月)、6月6日(月)、6月13日(月)

それぞれ13時30分～15時30分

R4年度新プログラム

続報

イラストクラブ 4月から始まります

4月から、毎月第1水曜日(13:30～15:00)に行うことになりました。

まずはこころセンターに現在ある画材を使って絵を描いてみましょう。ご自身で使い慣れたものがある方はご持参いただいても構いません。



どのようなプログラムにしていきたいかは、みなさんと話し合っていく予定です。イラスト好き、絵を描くのが好きな方、ぜひご参加ください！

※5月は祝日のため、お休みです。



R4年度新プログラム

続報

ランニングクラブ 4月から始まります

ウォーキング、軽い筋トレ、ストレッチのほか、基本的な走り方を学び、短い距離から始めていく予定です。初回は、どんなことがやりたいのか参加者の方々から意見を貰いながら今後のプログラムの内容を考えていきます。

「こんな靴がいい」、「こんな練習が効果的」など、情報交換もできればと考えています。走ることに興味のある方、奮ってご参加ください。

4月27日(水)13:30～15:00

5月25日(水)13:30～15:00



R4年度新プログラム

続報

鉄道クラブ 5月から始まります

鉄道に乗って旅をした報告をしたり、自分の好きな鉄道について語ったりする「鉄道クラブ」が始まります。乗り鉄、撮り鉄、なんでもOK!一緒に楽しい会を作って行きましょう！

5月11日(水)13:30～15:00 出発進行！

楽スポの開催日時が変わります

4月から毎月第1月曜日の実施となります。楽スポでは月替わりで、誰でも気軽に楽しめるスポーツを行っています。「体力に自信がない」という方でも無理なく参加できるプログラムです。お気軽にご参加ください。

4月4日(月)13:30～15:00『ダーツ』

5月2日(月)13:30～15:00

『ドッチビー&ドッチビーボウリング』

音楽鑑賞は不定期開催になります

1年間たくさんの方にご参加をいただいていた音楽鑑賞のプログラムですが、来年度からは不定期開催になります。また開催する際にはよろしくお願い致します。

2 今までありがとうございました！

3D自主勉強会休止します

3D自主勉強会は、今年度お休みすることになりました。昨年度は、待望の3Dプリンターもお目見えし、苦心の末、無事印刷できると拍手が起こる素敵なプログラムでした。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

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

3月中旬に、就労継続支援A型事業所「ジョブぶらす渋谷」に見学に行きました。実際に働きながら与えられた仕事をこなし、就職に向けた準備ができることを知れて、参考になった。軽作業的なものやパソコン業務など、個人の特性や能力に合った仕事ができるのが良いと思った。

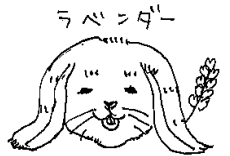
Iさんより



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

ラベンダーで初めてドミノをしました。1人1テーブル使って自由に並べて、最後はみんなでつなげて大作ができました。職員の方が何人も見物に来てくださって緊張したり、途中倒してしまうハプニングもありましたが、無事完成して良かったです。

Kさんより



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

創造農園という事業所に見学に行きました。色々な仕事を見学したなかで、手芸で張り子の起き上がりこぼしを作っている様子を見て、私も作ってみたいと思いました。

施設にはおしゃれなカフェもあって、キッシュやパスタ、カレーなどのメニューがあって美味しそうでした。作業所でたくさんの方が働いている様子を見て、ネットや資料だけでなく、実際に足を運んで見に行く大切さを実感しました。

Aさんより



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

アロマのプログラムでハンドクリームを作りました。先生にアロマの効能や特徴など色々教えて頂き、アドバイスを貰いながら自分の好きなアロマをブレンドして、保湿性の高いハンドクリームが出来て、使う度癒されてとても嬉しかったです。

Mさんより



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

必ず恒例となっている、クリーン大作戦！毎回、少々ゴミがあるだけで、センターの周りは、綺麗なので「ああ、調布は衛生管理が高いんだなあ〜」と安心しております。

Mさんより



イラスト by Hさん

異動・退職者からのご挨拶

みなさまに支えられ、この3月で定年退職いたしました。ありがとうございました。これからは、また新たな気持ちで、グループワークやプログラムを通して、みなさまと伴に笑ったり困ったりしながら歩いていけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。 大沼静子

『変わる』ことは、めちゃくちゃ勇気がいりました(笑)皆さんと、顔を合わせて笑い合えなくなるのはかなり寂しいですが、涙ではなく笑い飛ばして前進し続けたいと思います。こころセンターで皆さんと出会えて、私は最高に幸せ者です。心から感謝します。 國仲留美

7年間お世話になりましたが、4月から異動することになりました。みなさんとお話をしたりプログラムと一緒に活動したりと楽しい毎日を過ごすことができました。関わってくださった全ての方みなさまに感謝申し上げます。 増田由依

皆さんと色々お話ししたり、グループワークやプログラム等で楽しい時間を共有したり、忘れられない素敵な時間をセンターでは過ごせました。異動で去るのが名残り惜しいです。本当にありがとうございました。道端で見かけたら是非お声がけください。 和泉怜実



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

詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。

就労ミーティング

◇日時:4月23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。

外出プログラム (申込制)

◇日時:5月28日(土) 時間未定



詳細は決まり次第お伝えしますので、お楽しみに♪
(変更の可能性あり)

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

5月7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。



☆ライズの本 紹介コーナー☆



世界一やさしい障害年金の本 学研プラス 相川 裕里子

「最強の社会保障」と言われる「障害年金」。マンガと図解、やさしい講義調の説明で、障害年金のポイントを解説。心身の病気やケガで働けなくなった人、家族を支える本です。

活 動 報 告



2/26(土) 就労ミーティング



約5カ月ぶりのミーティングで、ライズ利用者12名、ボランティア1名、職員3名が参加しました。久しぶりという事もあり、話す話題は尽きず、終了時間が過ぎててもまだ話したいという熱を感じました。ライズでいろいろなプログラムをやっていますが、その中でもミーティングはとても重要な機会であることを再確認しました。

1/29(土) 気持ちの切り替え

日頃より就労SSTで講師をしていただいている清水さんに、「気持ちの切り替え」について講義をしていただきました。

ライズ利用者9名、ボランティア1名、職員3名が参加しました。はじめに働くための日々のウォームアップをどうしているかを共有し、前半は自分がピンチの時の状態に各自で名前を付けました。後半は気持ちの切り替え方について、衝動のコントロールとモヤモヤを長引かせない工夫を付箋に書いて貼りだしました。講義では特に厄介な感情として怒りについて触れ、怒りは第2次感情と言われ、怒りになる前に悲しさなどの感情があることがわかりました。他にも、自分の状態を「なつひさお」や「HALT」といった言葉で表すことができることを学ぶことができました。最後の感想では「怒りの感情が出た時に思い出したい」、「今日聞いた話を自分に浸透させていきたい」、「『なつひさお』という言葉を知ることができて良かった」という意見が多くあり、参加者一人一人が取り組みそうなことをお土産として持ち帰ることができました。

*な…悩み つ…疲れ ひ…ひま さ…さみしい お…お金がない、お腹が空いた等

H…hangly A…angly L…lonely T…tired



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

「障害福祉サービスと

こころの健康支援センターの現状」

日時:5月26日(木)14時~16時 別館デイルーム

当日は、障害福祉課の職員をお招きし、今の制度やサービス、親亡き後に利用できるサービスについてお話いただきます。また、こころセンターの相談状況などについてもお話致します。

※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。「とっさの時の対応」「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、好きなことをざくばらんに話したりしています。R4年度の担当職員は柿沼と平野です。

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:4月25日(月)14:00~15:30

テーマ:「感覚的に苦手なもの・こと」

5月23日(月)14:00~15:30

5月のテーマは4月の回で決めます

場所:こころの健康支援センター 団体室B

令和4年度 調布市こころの健康支援センター事業計画 公開しています

今年度も引き続き、相談支援と生活訓練事業、デイ事業、計画相談事業、障害者就労支援事業、家族支援事業等を一体的に実施し、市民の皆様のメンタルヘルスの課題について関係機関と連携して取り組みます。

詳細は調布市社会福祉協議会のホームページ内「社協ってなに?」のページで公開しています。

<http://www.ccsww.or.jp/>

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!!!」今回も投稿ありがとうございました。デイルームの窓際に投稿用紙と箱が置いてありますので、あなたのリコメンカルチャーをぜひご紹介ください。

みんなのリコメン カルチャー!!!

ベイビー
歌:ジャスティン・ビーバー
Yさん

City Lights
作曲:Avicii
音楽がかっこよくて好きだから。
K.Sさん

STAY GOLD
歌・演奏:Hi-STANDARD
日本を代表するメロコアバンド
です。とてもかっこいい曲なので
おすすめです。 S.Sさん



おススメ音楽

光
歌・演奏:RADWIMPS
「君の名は」の主題歌
候補だった曲です。
Aさん

Bombtrack
歌・演奏:Rage Against The Machine
途中で「パン、パン、夜食のパン」と聞こえます。
T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』

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。お昼ご飯を持参して、おいしいお味噌汁とともに楽しい時間を過ごしませんか？以前は、毎月第2金曜日と第4月曜日に開催していました。



4月は引き続き休止ですが、5月以降については状況を見ながら再開を検討していきます。再開が決まり次第日程をお知らせします。

時間：12:00～13:00

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、息抜きにいらっやいませんか。おいでになる方はマスクの着用をお願いします。

日時：4月16日(土)

5月21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25日(土)13:55～16:20

(13:40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

「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：4月2日(土)、16日(土)

5月7日(土)、21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。

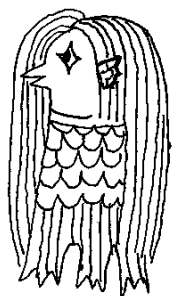


イラスト by Hさん

こころの健康支援センター 4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
 イラスト by Yさん	※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。			1	2	3 閉館日
				(訓) ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめての一步 13:30~15:30		
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 「たんぽぽ」 10:00~11:30	9	10 閉館日
☆ハンクラ 13:30~15:00 ☆楽スポ 13:30~15:00	(訓) ラベンダー 13:30~15:30 ☆卓球 13:30~15:00	☆イラスト 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		
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	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		◎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 CoCoオアシス 13:00~15:00 ※3 ユースプログラム 13:30~15:30	
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	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	☆合唱 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 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30	(就)就労ミーティング 14:00~16:00	
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 閉館日	30	
☆合唱 13:30~15:00 ※4 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	☆ランニングクラブ 13:30~15:00	◎MOSコース <PowerPoint> 13:30~15:30			

- ・(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 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 Yさん

こころの健康支援センター 5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	4 閉館日	5 閉館日	6 ☆生活クラブ プラス 10:00～11:30	7	8 閉館日
☆ハンクラ 13:30～15:00 ☆楽スポ 13:30～15:00				(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	
9	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 「たんぼぼ」 10:00～11:30	14	15 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	☆鉄道クラブ 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		
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	☆合唱(未定) 13:30～15:00	☆SST 13:30～15:30 ◎MOSコース <Power Point> 13:30～15:00	(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 CoCoオアシス 13:00～15:00	
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
※4 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	☆ランニングクラブ 13:30～15:00	◎MOSコース <Power Point> 13:30～15:30 ※5 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	(就)ライズプログラム 14:00～16:00	
30	31 (訓)ミント 10:00～12:00					
☆合唱(未定) 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					

※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 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 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



イラスト by Yさん