

CoCoだより

隔月発行
発行日 2022年6月1日

第88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

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 新入・復帰・異動職員 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

ご存じない方もいるかもしれませんが、こころセンターの裏の敷地に畑があります。毎年恒例、利用者と職員による草刈りや地域の方に耕運機で耕していただき、肥料をまいて土づくりを行っています。例年さつまいもやナス、キュウリなどの栽培が定番ですが、これまで「綿」も栽培し、地域のボランティアの方に教わりながら工作プログラムにて活用してきました。今年度は「藍」の栽培にチャレンジします!収穫できたらどのようにして「藍染め」が行えるのか、今後の畑に注目です。成長の過程を見てくださいね。

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』

障がいのある方が企業で働くために大切にしていることや、日頃から頑張っていること、さらに企業・支援機関がどのように関わっているかなどを知ることができる機会です。

日時:7月16日(土)14時~16時

会場:調布市こころの健康支援センター2階こかげ

内容:障害者雇用に取り組む企業の方による講演及び企業就労当事者の体験談

講師:アフラック・ハートフル・サービス株式会社の方

対象:障害者雇用に関心のある方

費用:無料

定員:80名(申込順)

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)

問合せ:こころの健康支援センター 就労支援担当 042(426)9161



予告

令和4年度 調布市発達障害者支援事業 ぽぽむ講演会 「青年・成人期の発達障がい~周りができること・理解と支援のポイントについて~」

児童の精神医療に豊富な臨床経験と知識をお持ちの田中哲先生をお招きしご講演いただきます。会場受講とオンデマンド配信で受講いただけます。

日時:9月3日(土)14時~16時(開場13時30分)

配信期間:9月27日(火)~10月31日(月) ※要事前申込

講師:田中 哲 医師 子どもと家族のメンタルクリニックやまねこ院長
社会福祉法人子どもの虐待防止センター 理事

場所:調布市こころの健康支援センター2階こかげ

定員:会場受講80名(申込順)

費用:無料

申込 会場受講:7月5日(火)~8月31日(水) 電話で申込

オンデマンド配信:7月5日(火)~9月3日(土) ホームページより申込

7月の休館日のお知らせ

7月18日(月)海の日^は祝日のため、こころの健康支援センターは休館します。



イラスト
by Hさん

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もしくは第5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。

6・7月は下記のテーマについて、ワークシートを使いながら参加者同士ディスカッションを行う予定です。あまり緊張せず、お気軽にご参加ください♪

《今後の予定》

6月24日(金) 『今の生活を振り返る』

7月29日(金) 『自分の強み&弱みを知る』

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だけどよかったかな?」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

報告 ラン&ウォーク

※ランニングクラブの名称が変更になりました!!

4月のプログラムでは、簡単にストレッチとウォーキングを行った後、参加していただいた皆様に今後のプログラムについて、どんなプログラムにしていきたいか意見を頂きました。その中で、「ランニングだけでなく、ウォーキングもやれた方がいい」という意見もあり、みんなで話し合い、名称をランニングクラブから「ラン&ウォーク」に変更することになりました。

《内容》

- ①始めと終わりにストレッチ
- ②ウォーキングまたはランニングを行うグループを選ぶ
- ③毎月、自分が走ったり歩いたりした記録について発表
- ④その他、講師を呼んでランニングについて学ぶ機会や、筋トレなどを予定。

ウォーキングも行うことになって「まずはウォーキングから始めたい」という方も参加しやすくなったかと思います。4月のプログラムに参加した方からは「歩き方から始まり、運動だけではなくて勉強会なども行う予定など、これからが楽しみなプログラムだと思いました。」といった感想を頂いています。皆さんも気持ちのいい汗を流しませんか?奮ってご参加ください。

毎月第4水曜日 13:30~15:00 別館デイルーム集合!

イラスト



4月から新しくイラストプログラムが開始しました。当日は自分で描きたい題材の写真や絵をもって来られる方や、センターで準備をした本を参考に絵を描く方など皆様思い思いに参加されていました。描いているときは集中モードでしたが、途中の休憩時にはみんなで描いた絵を見て回って、褒めあうようなほのぼのした雰囲気となりました。

参加者の方からは、以下のような声がありました。「ゆっくりとBGMを聞きながら、みんなで描く時間を楽しみました。イラストのお手本よりも、ずっとかわいく描けていたものばかりで、心から、すごいなーと思いました。」「自分はうまくないから大丈夫かな?と不安もあったけれど、楽しく参加できました。大人になってあんなに長い時間絵を描いたのは何十年ぶりかでしたが、とても楽しい時間でした。」イラストを描く時間を持ちたいという方は経験問わずご参加いただけます。センターで道具は準備していますが、自分の本や画材を持ち込んでいただいてもかまいません。たくさんの方のお申し込みをお待ちしています。

毎月第1水曜日 13:30~15:00
別館デイルームにて



こころセンター畑通信

今年も畑の活動が始動しました。まずは土づくりから! 4月19日(火)に利用者さんとスタッフで雑草取りと石拾いをしました。春になって急速に伸びてきた雑草を取るのに時間を忘れるほどでした。4月25日(月)にはボランティアの笠木さん清水さんのご協力のもと、耕運機で土を耕していただき、腐葉土や石灰を混ぜ込みました。ふかふかの良質の土になったと思います。

いよいよ5月中旬にサツマイモの苗の植え付けです。ミントのゴーヤ、ラベンダーの藍、タイムのお野菜などそれぞれのグループでの栽培も始まり、これからの生育が楽しみです。

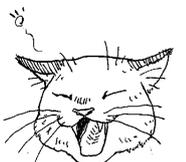


イラスト
by Hさん

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

ミントに参加して1年。自分達で企画したスポーツや室内レクは楽しかったです。メンバーで協力して行うことで段々と仲良くなり、ワイワイした雰囲気の中通うことができました。OAワークなど実務的なことやSST他、ゲームやレクなど就職してからも活かせる経験ができました。卒業して次のステップへ進みますが、これからもここで学んだことを意識して生活したいと思います。ありがとうございました。

Mさんより



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

羊毛フェルトをしました。羊毛をチクチク刺して、四角いシロたん(アザラシのキャラクター)を作りました。顔のパーツが細かくて難しかったけど、時間内に早く終わることができて良かったです。また、音楽鑑賞ではいろんなジャンルの音楽を聴くことができて良かったです。

Tさんより



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

玉ねぎの皮を煮詰めて絞り染めをしました。「こうしたら、こんな模様になるかな…?」と予想しながら輪ゴムを結んで染めて、ほどいた後、予想通りだったり意外な感じになったりして、ほかの人のを見るのも楽しかったです。

Fさんより



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

ジャスミンで何度かポッチャをやりました。回数を重ねるごとに皆上達してきて、神ショットが繰り出されることもあり、白熱したプレイを楽しんでいます。和気あいあいとした雰囲気の中、皆で声を掛け合ったり、時には歓喜して、心も体も元気になれるプログラムです。

Sさんより



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

4月のはじめのプログラムは『ゲーム』で、前半はジェンガをやる組み合わせに入りました。休憩までの時間に3回やり、3回とも私のところで失敗してしまいましたが…。それでも楽しく、また挑戦したいと思いました。

NMさんより



イラスト by Hさん

新人・復帰・異動職員からのご挨拶

調布市は、結婚した当初(大昔ですが)に住んでいた、私にとって思い出深い街です。

この街と共にある調布市こころの健康支援センターで、皆様と一緒にできるのを楽しみにしております!

生活支援係 岡田優子

おかだゆうこ

4月末に産休から復帰しました! この1年でセンター内が大きく変わっていて、浦島太郎の気分です。

プログラム等を通してまた皆様とお話できればと思いますので、よろしくお願いします♪

就労支援室 ライズ 濱中愛

はまなかめぐみ

4月に異動してきました佐藤です。同じ苗字の職員が2人になりますので、よければ下の名前で呼んでください。

皆様と沢山お話をし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。

生活支援係 佐藤祐香

さとうゆか

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。

★6月30日(木)14:00~16:00

「日々に生かせるSST」

講師:清水有香氏

(精神保健福祉士、SST普及協会認定講師)

こころセンターのプログラムでも行っているSST(社会生活スキルトレーニング)を体験していただけます。普段の生活でのお子さんとのやり取りにまつわる悩みを課題として取り上げ練習し、今後のコミュニケーションに生かす事が出来ます。

★7月28日(木)14:00~16:00

「精神障がい、発達障がいのある方の一人暮らしを支える制度について~成年後見制度と地域福祉権利擁護事業~」

講師:調布市福祉総務課職員

調布市社会福祉協議会職員

一人暮らしを支える制度として成年後見制度や地域福祉権利擁護事業について説明をしていただきます。

※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14:00~15:30に開催しています。「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、好きなことをざっ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:6月27日(月)14:00~15:30

テーマ:「持ち物について」

7月25日(月)14:00~15:30

7月のテーマは6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



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。

言の葉の庭

映画・監督:新海誠

雨と光の表現がとても綺麗。
見てるだけでマイナスイオンを感じます。アニメ映画です。

M.Hさん

Moon flare

音楽:aran

落ち着く。 Tさん

恋は雨上がりのように

映画・出演:小松菜奈・大泉洋

陸上部を怪我で休んでいる女子高生が、雨宿りのために立ち寄ったファミレスの店長に恋する話です。

人間模様が細かく書かれていて素敵です。

M.Hさん

Memoria

音楽:6FRIEND

歌詞もメロディーもすごくきれいな曲です!好きな歌詞は“儂い記憶だけど抱きしめて強くなる”というところです。 K.Uさん

花

音楽:MISIA

励まされる、慰められる曲です。

M.Oさん

みんなのリコメンカルチャー!!!



おススメ音楽・映画

メインテーマ(ビノブレイド)

音楽:下村陽子

ゲームのタイトル画面の曲なのですが、静かなイントロから始まり、どこか切なさを感じるメロディーを経て壮大な曲になるのが大好きです。

Mさん

こんな夜更けにバナナかよ

映画・主演:大泉洋

実話をもとにしたストーリーです。難病の筋ジストロフィーを患った主人公とその仲間の「生きる」ということを教えてくれるストーリーです。

Mさん

就労支援室ライズからのお知らせ

詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。

○●今後のライズの行事予定●○

就労ミーティング(申込制)

◇日時:6月18日(土)14:00~16:00
7月30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。

ライズスポーツ

『ボッチャ』(申込制)

◇日時:7月30日(土) 14:00~16:00
◇場所:こころセンター2F こかげ

昨年度行った際、好評だったボッチャを今年度も行います。誰でも出来て、白熱すること間違いなしです(動きやすい服装でお越しください)。



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
7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。



☆ライズの本紹介コーナー☆

ちょっとしたコツでうまくいく! 発達障害の人のための就活ハック

窪 貴志 (著), 高橋 亜希子 (著),
山本 愛子 (著)

就職活動や転職活動に悩む発達特性を持つ方のために、苦手をカバーしながら得意を活かして就職活動を進めるコツ(就活ハック)を紹介しています。

活動報告

3/12(土)、5/7(土)就労SST

3月は8名、5月は2名の方が参加されました。職場で苦手な人への対処法、忙しい人へ質問する、勤務シフトの変更をお願いする等といった、仕事をするうえでのコミュニケーションを練習しました。講師の清水さんや、他の参加者の方たちが優しく、良いところを見つけてフィードバックしてくれるので、とても励みになります。今年度も定期的に就労SSTを行っていく予定です。とても温かく、参加しやすい場ですので、ぜひご参加していただきたいと思えます。

3/19(土)伊藤Drとの座談会

精神科医の伊藤先生をお招きし、座談会を行いました。ライズ利用者8名、ボランティア1名、職員3名が参加し、それぞれが日ごろから感じている困りごとや課題を普段のミーティングの時と同じように話し、意見を出し合いました。体調の波が激しい、睡眠薬について、職場できついことを言う人と話すときの緊張への対処、悩みがあるとそれにとらわれてしまうといった話題が出る中、伊藤先生から、「体調については調子の悪い時だけでなく、良い時の理由も探してみると良い」、「睡眠は薬に頼るだけでなく、朝に日光を浴びるなどすることが大切」、「職場で配慮してもらえるよう産業医に相談し、一人で抱え込まないようにすること」、「悩みは断ち切ることが出来ない。人間の記憶の容量には限界があるので、他のことを考えると相対的に悩みの量を減らすことが出来る」といったご意見をいただきました。

伊藤先生から温かい言葉をいただけたことで、困りごとや課題を出した方だけでなく、周りで聞いていた方にも心に響いたようで、帰りの時には参加した方たちのすっきりとした表情が印象的でした。

今年度も伊藤先生にお願いし、座談会を行えたらと思っています。

※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。

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。



今年度も引き続き休止ですが、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、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：6月25日(土)

7月9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：6月11日(土)・25日(土) 7月9日(土)・23日(土)
13:30～15:30

場所：調布市こころの健康支援センター 団体室AB

※7月23日は、精神科医石山淳一先生がご出席くださいます。(予定)

※申込不要です。当日直接会場にお越しください

◆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：6月4日(土)、18日(土)

7月2日(土)、16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

障害年金個別相談会

障害年金に詳しい社会保険労務士に、障害年金に関する疑問や申請手続きについて、直接相談をすることができます。「障害者手帳は持っているけど、自分は該当する?」「手続きはどうすればいい?」など様々な質問に50分程度でわかりやすく解説いただけます。費用は無料ですので、気軽にご参加ください。

会場・申込先：障害者地域活動支援センタードルチェ

実施日	募集期間	時間
6月17日 (金)	5月13日 -6月10日	①9:30・②10:30・③11:30
7月15日 (金)	6月10日 -7月8日	①9:30・②10:30・③11:30

総合福祉センター4階 ☎042-490-6675

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
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>※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。</p> </div>		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 ☆生活クラブ プラス 10:00~11:30	4	5 閉館日
		☆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はじめの一步 13:30~15:30		
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 ☆楽スポ 13:30~15:00 ☆テキストSST 13:30~15:30	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ☆卓球 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		
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 ☆テキスト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	☆合唱 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ユースプログラム 13:30~15:30 (就)就労ミーティング 14:00~16:00	
20	21 (訓)ミント 10:00~12:00	22 (訓)タイム 10:00~12:00	23 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	24 ◎就労準備 プログラム 10:00~12:00	25	26 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	☆ラン&ウォーク 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 13:30~14:30	※2 CoCoオアシス 13:00~15:00	
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			
☆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		◎MOSコース <Excel> 13:30~15:30 ※5 家族学習会 14:00~16:00			

- ・(就) は就労支援室ライブ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、ライブ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 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、かかさぎ会会員が参加できます。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 ☆生活クラブ プラス 10:00~11:30	2	3
※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はじめての一步 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 ☆楽スポ 13:30~15:00	☆卓球 13:30~15:00 (訓)ラベンダー 13:30~15:30	☆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	※2 CoCoオアシス 13:00~15:00	
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 ☆リラクソスヨーガ 13:30~15:00	☆鉄道クラブ 13:30~15:00 ※6 ☆合唱 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	就労講演会 14:00~16:00	
18 閉館日	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
	(訓)ラベンダー 13:30~15:30 ◎書道<硬筆> 13:30~15:00	☆合唱 13:30~15:00	☆SST 13:30~15:30 ◎MOSコース <Excel> 13:30~15:00	(訓)ユーカリ 13:30~15:30	※3ユースプログラム 13:30~15:30	
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
※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&ウオーク 13:30~15:00	◎MOSコース <Excel> 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 13:30~14:30	(就)ライズプログラム 14:00~16:00	

6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 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。
- ・※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です。
- ・※6 7月の合唱は、最終月曜日午後の会が第2水曜日午後に変更になります。