

CoCoだより

隔月発行

発行日 2022年8月1日

第89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 熱中症×コロナ予防	2
グループワーク からの報告 新入職員の紹介	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 畑通信・めだか通信	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



イラスト by Hさん

5月よりこころセンター創立以降初めての大規模な外壁工事が10月までを工期として行われています。面接やプログラム時に大きな工事音がするためご迷惑をおかけしております。こうしたメンテナンスの必要性は建物に限らず私たちの心や体にも必要ですね。自身がホッと一息つけるような場所、心が落ち着くことができるような活動、気兼ねなく話せる相手。そのきっかけになれるようにセンター運営を行ってまいります。

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】

電話でお申込みください。☎042-490-8166

申込期間:7月5日~8月31日(※定員になり次第受付終了)

【オンデマンド受講】

右記二次元コードの専用フォームよりお申込みください。

申込期間:7月5日~9月3日

※新型コロナウイルスの感染状況に応じて、実施方法が変更になる可能性もございます。



令和4年度 こころの健康講演会

予告

『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の精神科医 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4年11月19日(土)10時~12時(開場9時30分)

場所:たづくり12階 大会議場 定員:100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:【会場受講】9月20日(火)~11月11日(金) 電話で申込

【オンデマンド受講】9月20日(火)~11月19日(土)ホームページより申込

※新型コロナウイルスの感染状況に応じて、実施方法が変更になる可能性もございます。

8・9月の閉館日のお知らせ

8月11日(木)山の日、9月19日(月)敬老の日、9月23日(金)秋分の日

は祝日のため、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・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も、どなたでも参加できます。

8・9月は講師の方をお呼びしてプログラムを実施します。あまり緊張せずに、お気軽にご参加ください♪

《今後の予定》

8月26日(金) 『ハローワーク職員の話进行こう』
講師:HW府中 根岸氏

9月30日(金) 『働くための体調管理』
講師:精神科医 石山先生

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。

予告

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。)

(※詳細は、CoCoだより10月号に掲載予定です。)

	日程	内容
①	11/11(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	11/18(金) 10:00~12:00	<作業所見学&振り返り> 多摩草むらの会(京王多摩センター駅)を訪問し見学会を行います。

報告

生活クラブ+

お部屋の片づけやご飯づくりにお洗濯...毎日の生活が少しでも楽チンに過ごせるようにと始まった生活クラブプラス!初回の5月と6月は、生活の中の「〇〇が楽になったらいいのにな~」をテーマにおしゃべりをしました。参加者の方からは「書類整理」や「洗濯物たたみ」「食器洗い」などたくさんの面倒だよねの声と「わかる、わかる」という共感が溢れ、話題が尽きませんでした。多くあがったのは「ご飯づくり」。そこで、7月には「簡単レシピ」を持ち寄って、お互いの工夫を話しました。たくさんのレシピの中から、次回は「ミートドリア」と「もやしのナムル」をお手軽な方法で作ってみる予定です。

今後も皆さんの意見を聞きながら、生活の工夫を持ち寄り、一緒にお試し体験をしたりしていきます。関心のある方は、ぜひ参加してみてくださいね。

第1金曜日
10:00~11:30団体室!



報告

鉄道クラブ

4月より新しく鉄道クラブがスタートしました!

駅名しりとりなどのゲームや、好きな鉄道の紹介などをしていただいています。質問をするコーナーをもありますので、あまり詳しくないという方でもお気軽にご参加いただけます!

活動の中で旅のしおり作りや、鉄道や路線のカードや作りなど、今後の様々なアイデアを頂いています。スタートしたばかりな企画なので、皆様のお声をききながら色々な事に挑戦していきたいと思っています。

参加者の方々からは、「鉄道は子どもの頃から好きなので楽しいです」や、「限られた友人の中でしか話せなかったのが、色々な人と鉄道の話ができて新鮮でした」や、「鉄道について教えてくれる人もたくさんいるので、鉄道に詳しくない方、気になることがある方にも参加してほしいです」というコメントを頂いています。是非お気軽にご参加ください!

第2水曜日
13:30~15:00団体室!



《熱中症予防×コロナ感染防止》

暑~い夏がやってきました。夏を安全に乗り切る 熱中症予防×コロナウイルス感染防止!のポイントをご紹介します。



①暑さを避けましょう!

エアコンや扇風機で温度調節。外では日傘や帽子を使い、日陰に入りましょう。保冷剤や冷たいタオルで体を冷やすのも有効です。

②こまめに水分補給をして脱水の予防!

外出の前やのどが渇いていなくても水分補給をしましょう。

③換気をしましょう!

エアコンをつけたままで1時間に5分程度窓を開けます。

または窓やドアを2か所細く開けておいて空気の通り道を作ることも効果的です。

④日ごろから体調管理をしましょう!

体温測定や健康チェックをして、体調が悪い時は無理せず外出を控えましょう。

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

作業体験の一環として“模擬カフェ”をセンター内で開店!メニュー企画から準備までメンバーで自主的に取り組みました。

「(カフェ店員)は初めての経験なので、不安があるが頑張りたい」「テンションあげて気持ちの良い接客をしたい」「シュミレーションできたので当日は楽しみ」「緊張も大きいですが、頑張ってみよう」「やったことがないので、楽しんでできるといいな」メンバーさんより



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

調理企画でホットケーキのキャラメルバナナとアイス添えを作って食べました。

久々の調理で、作るのも食べるのも楽しかったです。とても美味しかったです!

前もってふっくら焼く方法を調べたら喜んでもらえたので嬉しかったです。



Hさんより

タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

今回タイムではバスボムを作りました。クエン酸、重曹、塩の分量を間違えないように慎重に測りました。色素が入り色とりどりに仕上がりました。アロマも入れたので、良い香りがただよい癒されました。お風呂に入れるのが楽しみです。



Iさんより

ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

私が印象に残っているプログラムはペットボトル工作です。スタッフの人に手伝ってもらいながらブローチのミニ帽子が出来ました。ペットボトルで出来ていると思えないくらいかわいいのが出来ました。お母さんにプレゼントしたら褒めてくれて嬉しかったです。またこのプログラムがあったら参加したいです。



Yさんより

ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

ユーカリで卓球をするのは久しぶりでした。総当たりラリーをしました。すごく上手な方もいました。スポーツを通じてコミュニケーションがとれたようで、とても良いプログラムでした。参加できて嬉しかったです。



Tさんより

イラスト by Hさん

新入職員の紹介

まるやま あゆみ

丸山 歩美 (生活支援係)

Q. 出身地は?

千葉県です。生まれはちーぱくんの顔の辺り、育ちは外房です。

Q. 休日の過ごし方は?

メダカとベタの水槽掃除・水換え、室内プランターの土いじりを心ゆくまで満喫し、合間に映画を観たり洗濯をしたりして過ごしています。インドア派です。

Q. 最後に一言お願いします!

丸山と申します。まだまだ入職間もないですが頑張りますのでよろしくお願いいたします。



イラスト by Hさん



こころセントーピックアップ

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。

★8月はお休みです。

★9月29日(木)14:00~16:00

「当事者に聞く、今日に至るまでの日々」

講師:センター利用の方々

※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。「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:8月22日(月)14:00~15:30

9月26日(月)14:00~15:30

場所:こころの健康支援センター 団体室B

こころセンター畑通信



6月の梅雨明け後、いきなり35度越えの日が続くなど過酷な気象状況にもかかわらず、ミニトマト、ピーマン、キュウリ、ゴーヤ、サツマイモなどの野菜だけでなく、マリーゴールドやコスモス、キバナコスモス、そして染物用の藍なども、目を楽しませてくれています。受付の方々が朝晩、水遣りをしていただき、各グループワークや”畑大作戦”プログラムで草取りをするなど、皆で大切に育てています。



こころセンターめだか通信

今年の3月からめだかの数を増やし、もともと置いていたデイルームの水槽をリニューアルして、別館デイルームにも水槽を置きました。毎日の餌やりも、デイルームや別館を利用する方に行ってもらうやり方に変えました。餌やりは毎日かささぎに行っていていただき、めだかたちが健やかに過ごせています。いつもありがとうございます。

5月にはめだかの赤ちゃんが誕生し、現在デイルームの水槽には2匹、別館の水槽には1匹の子どものめだかがすくすく成長しています。水槽にはよく見るといつの間にか繁殖していたエビや貝もいますので、ぜひデイルームや別館にお越しの際には水槽を眺めてみてください。

また、デイルームにはめだかの観察日記ノートを置いてありますので何か気づいた事や要望などありましたら是非書いていただければ嬉しいです。これからもこころセンターの小さな生き物たちをよろしくお願いします。



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:8月27日(土)14:00~16:00
◇場所:こころセンター別館 1F

ストレッチ体操(申込制) ~チェアビクス編~

◇日時:9月17日(土)14:00~16:00
◇場所:団体室A・B
デイプログラムのストレッチ体操でお世話になっている山川先生にお越しいただき、座りながらできるチェアビクスやストレッチを行います。みなさんと体を動かしてリフレッシュしましょう♪

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
9月3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。

活 動 報 告

5/28(土) 外出プログラム

長らくコロナの影響で実施できませんでしたが、久しぶりに外出プログラムを行うことができました。今回は神代植物公園の散策でしたが、ライズメンバー15名と、職員3名が参加しました。

当日は天気が曇りから晴れに変わり、とても暑かったですが、薔薇が見ごろになっていて皆さん写真を撮っていました。参加された方は皆さん晴れやかな表情をされていて、良い気分転換になったのかなと思います。センター内で行うプログラムも良いですが、たまには外出してみるのも楽しいですね。また来年も皆さんでどこかにお出かけしたいです。

7/16(土)就労講演会を開催しました

3年ぶりに対面で就労講演会を開催することができ、約60名の方がご参加くださいました。今年は、調布市内の特例子会社アフラック・ハートフル・サービス(株)の方をお招きし、仕事内容やサポート体制など、障がいを持つ方が安心して働ける工夫についてご講演いただきました。「会社選びの際には、会社視点だけではなく、実際に働くご本人視点でも見てほしい。」「働き続けるためには不安を抱えこまず、相談先を活用することで自分の心や体をメンテナンスしてほしい。」など、就労を目指している方に向けたメッセージをいただきました。

アフラック・ハートフル・サービス(株)に勤務するライズ登録者の方にも、就労体験談として、就労に至るまでの道のりや働き続けるための工夫、ご家族との関わりなどをお話いただきました。「仕事に行きやすいようにより良い生活習慣を作る」、「働いていることで自分にとって少しプラスになるような就労を目指してほしい」というお話がとても印象的でした。

就労講演会終了後には、こころセンターの利用者を対象とした座談会も行いました。企業・当事者の方に対して、講演会では聞けなかったことを率直に伺える機会ということもあり、就職に向けての疑問やアドバイスなど、積極的に質問をされていました。

就労講演会にご登壇いただいたアフラック・ハートフル・サービス(株)の皆様、ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

※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20日(土)

9月17日(土)

いずれも13:00～15:30

(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

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：8月13日(土)・27日(土)

9月10日(土)・24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

※9月24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 ☎080(1353)2302

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6日(土)、20日(土)

9月3日(土)、17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

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?」など様々な質問にわかりやすく解説いただけます。お気軽にご参加ください。

○開催日：毎月第3金曜日

○内容：1人約50分 障害年金のご相談を伺います

○対象：障がいや疾病のある方とその家族

○費用：無料

実施日	募集期間	時間
8月19日 (金)	7月8日 -8月12日	①9:30・②10:30・③11:30
9月16日 (金)	8月12日 -9月9日	①9:30・②10:30・③11:30

○会場・申込先：障害者地域活動支援センタードルチェ
調布市小島町2-47-1 総合福祉センター内
TEL 042-490-6675 (直通 9時～17時)
FAX 042-444-6606
E-Mail dolce@ccsw.or.jp

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	2 (訓)ミント 10:00～12:00	3 (訓)タイム 10:00～12:00	4 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	5 ☆生活クラブ プラス 10:00～11:30	6	7 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		
8	9 (訓)ミント 10:00～12:00	10 (訓)タイム 10:00～12:00	11 閉館日	12 ※1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	(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		(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆PCはじめての一步 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	(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 ☆アロマ 13:30～15:00	※2CoCoオアシス 13:00～15:30 ※3ユースプログラム 13:30～15:30	
22	23 (訓)ミント 10:00～12:00	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
☆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&ウォーク 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 13:30～14:30	(就)就労ミーティング 14:00～16:00	
29	30 (訓)ミント 10:00～12:00	31 (訓)タイム 10:00～12:00				
	(訓)ラベンダー 13:30～15:30					

※新型コロナウィ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。

- ・(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。

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
※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 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	2 ☆生活クラブ プラス 10:00~11:30	3	4 閉館日
			◎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	※1ばぼお講演会 14:00~16:00 就労SST 14:00~16:00	
5	6 (訓)ミント 10:00~12:00	7 (訓)タイム 10:00~12:00	8 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	9 ※2ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00~11:30	10	11 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		
12	13 (訓)ミント 10:00~12:00	14 (訓)タイム 10:00~12:00	15 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	16	17	18 閉館日
	(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	◎MOSコース <Word> 13:30~15:00 ☆SST 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆アロマ 13:30~15:00	※3CoCoオアシス 13:00~15:30 (就)就労プログラム 14:00~16:00	
19 閉館日	20 (訓)ミント 10:00~12:00	21 (訓)タイム 10:00~12:00	22 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	23 閉館日	24	25 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	◎MOSコース <Word> 13:30~15:30		※4ユースプログラム 13:30~15:30	
26	27 (訓)ミント 10:00~12:00	28 (訓)タイム 10:00~12:00	29 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	30 ◎就労準備 プログラム 10:00~12:00		
☆合唱 13:30~15:00 ☆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	☆ラン&ウオーク 13:30~15:00	◎MOSコース <PowerPoint> 13:30~15:30 ※6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		

8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 講演会の詳細については1面をご覧ください。
- ・※2 ママカフェ「たんぼぼ」は、こころ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。
- ・※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。
- 8・※6 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。