

CoCoだより

隔月発行
発行日 2022年10月1日

第90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 畑通信	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 橋本さんインタビュー	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



イラスト by Hさん

7月の就労講演会では、企業の方、そこで働くライズ登録者の方にご登壇いただき今日に至るまでの働くための準備や奮闘、想いをうかがい、胸が熱くなりました。このように病気を抱えながらも、目の前のことと向き合いつつ歩まれていった当事者の方の体験談にまさるものはありません。これからたくさんの方の経験談をうかがいたく、引き続き家族学習会や先輩の話を聞く会、就労準備プログラムなど、こころセンターを様々な形で利用されてきた方からの発信の機会を大切にしていきたいと思います。



イラスト by Hさん

オンデマンド配信!

令和4年度 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』

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。

配信期間:令和4年12月19日(月)~令和5年1月31日(火)
講師:慶應義塾大学保健管理センター 教授 佐渡充洋医師
費用:無料

申込期間:9月20日(火)~11月19日(土)
申込方法:QRコードかインターネット申込(右記)
(詳細は調布市こころの健康支援センターホームページ参照)

※8月号のCoCoだよりでは会場での開催を予定していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、オンデマンド受講のみに変更となりました。



予告

令和4年度 こころの健康講演会

『ストレスとうまくつきあうために~認知行動療法~』

ストレス社会と言われる現代において、ストレスとうまく付き合うコツを、認知行動療法の第一人者である大野裕先生にご講演いただきます。会場またはオンデマンド配信で受講することができます。

講師:大野研究所所長 大野裕先生
日時:2月4日(土) 14時~16時
場所:調布市こころの健康支援センター
2階こかげ

定員:50名(申込順)
費用:無料
申込:電話受付 12月5日(月)~1月31日(火)

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、オンデマンド配信のみとなる場合がございます。

オンデマンド配信

期間:3月1日(水)~3月31日(金)
申込:ホームページ受付
12月5日(月)~2月4日(土)

10・11月の閉館日のお知らせ

10月10日(月)スポーツの日、11月3日(木)文化の日、11月23日(水)勤労感謝の日 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など、どなたでも参加できます。

11月は障害者雇用で働いているライズ登録者の方にお越しいただきます。あまり緊張せず、お気軽にご参加ください♪

《今後の予定》

11月25日(金) 10:00~12:00

『働き続けるために必要なこと
~働いている先輩の話聞いて考える~』



*申し込み制です。

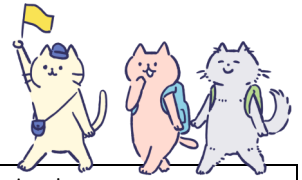
場所などの詳細はチラシ・職員にご確認ください。

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作業所に関するミニ学習会と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。)



	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> <u>多摩草むらの会(京王多摩センター駅)</u> を訪問し見学会を行います。

先輩の話を聞く会

今年の先輩の話を聞く会は、『自分を支える趣味・余暇』をテーマに行います。

前半は、先輩の皆さんに趣味をお話いただきます。後半は、趣味・余暇について考えるグループワークを行う予定です。

趣味や余暇の過ごし方に悩んでいる方、何かヒントが欲しいと思っている方、ぜひ参加してみませんか?

○日時: 11月30日(水)

13:30~15:30頃

○場所: 別館ダイルーム

○対象: こころセンター利用者

詳細はチラシをご覧ください♪



テキストコースSST

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んだらう」「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2クール日程》

11月7日(月)、14日(月)、21日(月)

それぞれ13時30分~15時30分



こころセンター畑通信

イラスト by Kさん



さつま芋のはっぱが茂ってきて、つるがえしという作業が必要になりました。ところが、つるが伸びすぎていて隣の畝との境がわからない、このつるはどちらの畝から伸びているのかわからない...という状態になっていました。利用者さんも加わって下さり、つるをほぐしつつ、つる返しを行うことができました。10月中旬のお芋ほりが楽しみです。

グループワークで育てたお野菜のキュウリとトマトは終了し、ピーマンの収穫が続いています。

藍は、ハンクラやグループワークで藍染をすることができました。これから花が咲いて種が取れるようです。どんな花が咲くのか楽しみです。



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

こころセンターの玄関に、プランターのお花を植えました。
色どりを考えるのが楽しかったです。
枯らさないように、水やりをしっかりとやりたいと思います。

Mさんより

イラスト by Kさん



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

種から育てた藍あいぞめを使って藍染をしました。葉っぱをちぎってミキサーにかけ、染液を作るといった本格的な染め物ができて楽しかったです。また、色が緑から藍色に変わる様子も新鮮でした。普段使い出来るハンカチを染めたので使うのが楽しみです。

Kさんより



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

パラリンピック競技のボッチャをやりました。白いジャックボールにボールを近づけたり、白いボールの近くにある相手のボールをはじいたり、頭を使ってメンバーで協力しながら、チームワークが大切なスポーツで楽しめました。

Mさんより



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

最近、はじめて実施したプログラムは「アートゲーム」です。美術館で購入できる絵葉書を使って、絵の要素の共通点を発見する「似たものつながりゲーム」では、絵を隅々まで見るという今までにない体験ができたと思います。みんなで油絵をじっくり鑑賞する「対話型鑑賞」では、自分とは違う他の人の鑑賞のしかたを知ることができた点は、有意義だったように思います。

職員より



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

競馬博物館に行きました。駅から思ったよりも遠かったですが、当日偶然オグリキャップ展がやっていてとても楽しめました。また行きたいと思います。

Tさんより



新入職員の紹介

8月より新たに入職した職員の「井上京子さん」をご紹介します!

【ご出身は?】

生まれは東京の多摩地域ですが、関西や九州に住んでいたこともあります。たまにひとり言が関西弁になっているときがあります。

【お休みの過ごし方は?】

アクティブに旅行することも、自然の中でのんびり過ごすのもどちらも好きです。最近では、山中湖を自転車で一周したり、孺恋の山中で星空観察をしました。

【みなさんへ一言!】

プログラムにもいくつか入らせていただきますので、みなさんと一緒にしたりお話しするのを楽しみにしています。よろしくお願いいたします。



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。

★10月27日(木)14:00~16:00

「家族との向き合い方について」
講師:精神科医 石山淳一先生

★11月は訪問看護について
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。



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
に開催しています。「感覚的に苦手なもの」「対人関係
の工夫」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:10月24日(月)14:00~15:30

11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

橋本ノリコさんインタビュー ~こころセンターを支えている方々~



橋本さんは、平成19年より16年間こころセンターの卓球プログラムのボランティアとして活動してくださいました。
この度、残念ではございますが卓球ボランティアを引退されることとなりました。
今回、橋本さんにとって卓球とは、こころセンターでの活動はどうであったかをお伺いしていきます!

【こころセンターでのボランティアはどのような経緯で始められましたか?】

若いころに体操やテニスや陸上をしており、子育てがひと段落したときに体を動かそうと思い、卓球を始めました。その後、総合体育館で活動をしていた時に、こころセンターの卓球ボランティアへ誘われました。

【卓球プログラムはどのような雰囲気ですか?】

皆さん準備や消毒作業など自発的に手伝ってくださり、とても助かっていました。プログラム中は、良い意味で手加減なく皆さん対等な関係で参加されています。また、プレーを見ている人も楽しむことができ、勝ち負けより交流を楽しまれている方が多く、それが長く活動が続く秘訣かもしれません。仲間でスポーツをする経験はとても得難く、ありがたいものだと思います。

【卓球の魅力はなんですか?】

私はコートに球が入った時が気持ちいいです。自分本位の力任せではコートに入れることできませんので、卓球は相手と自分の気持ちを合わせて行う『こころのスポーツ』だと思っています。

【みなさんへ一言】

卓球は、生涯スポーツであり、ボールを使ったコミュニケーションツールですので、ぜひこれからも続けていただけたらと思います。長い間ありがとうございました。



素敵なお話をありがとうございました。また、長年卓球プログラムを支えてくださり、本当にありがとうございました!
今後まこころセンターを支えてくださっている方々へインタビューをしていきたいと思っています。

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:10月22日(土)14:00~16:00

◇場所:こころセンター別館 1F

女子会&スポーツ(申込制)

◇日時:11月26日(土)14:00~16:00

◇場所:デイルーム/こころセンター2Fこかげ

女子会は「アロマ」、スポーツは「卓球&ダーツ」を行います。ぜひお気軽にご参加ください♪

※女子会は参加費100円がかかります。



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

11月5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

9/17(土) ストレッチ体操 ~チェアビクス編~

今年も山川先生にお越しにいただき、ストレッチ体操を行いました。今回は日々の疲れをリフレッシュ!ということで、ストレッチだけではなく、動きのあるチェアビクスやリズム体操も取り入れていただきました。1人で運動をするのは大変ですが、音楽に合わせてみんなでやると、自然と体が動き、最後まで楽しく取り組むことができました。

ストレッチを毎日続けるのは大変ですが、家事しながら、テレビを観ながらなど、日常生活の動きのついでに身体を伸ばすことから始めるのがオススメだそうですよ♪

出演者募集



毎年恒例のクリスマス会ですが・・・今年はメンバーの皆さんに特技や好きなことを披露していただくプログラムにしたいと思っています!

歌ったり、楽器を演奏したり、絵を飾ったりetc.プログラムの詳細は検討中なので、面談の際に披露してみたいコト・モノがあれば、ぜひ職員へ教えてください。

また、クリスマス会の後半はレクリエーションも行いますのでお楽しみに♪

(もしかしたらお土産もあるかも・・・?)

日時:12月17日(土)14:00~16:00

場所:こころセンター2F こかげ

藤林さん退職のご挨拶

気が付けば6年半、ライズでお世話になっていました。今回自分のわがままのような形でこのセンターを去ることになりましたが、自分で決めたことなのに後ろ髪を引かれまくっています。それはこころセンターのメンバーさん達に出会い、様々な経験をさせてもらったり、お話しすることで新たな考え方、価値観を見出させてもらえ、自分自身がめっちゃくちゃ成長出来たからです。私自身が成長出来たのは皆さんのお陰ですし、そんな貴重な場所を離れることはとてもつらいですが、私も前進すべく新たな場所で頑張りたいと思っているので、この先半年位は「ああ藤林って人がいたなあ」位たまに思い出してもらえると、ちょっぴり嬉しいです。

本当に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いて、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：10月15日(土)

11月19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

【吉祥寺病院「家族教室」】

日時：10月29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：10月8日(土)・22日(土)

11月12日(土)・26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

※11月26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：10月1日(土)、15日(土)

11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。

実施日	募集期間	時間
10月21日 (金)	9月16日 -10月14日	①9:30・②10:30・③11:30
11月18日 (金)	10月21日 -11月11日	①11:10・②11:50 ※無料セミナー後に実施予定

会場・申込先：障害者地域活動支援センタードルチェ

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 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 閉館日
3	4 (訓)ミント 10:00～12:00	5 (訓)タイム 10:00～12:00	6 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	7 ☆生活クラブ プラス 10:00～11:30	8	9 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はじめの一歩 13:30～15:30		
10 閉館日	11 (訓)ミント 10:00～12:00	12 (訓)タイム 10:00～12:00	13 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	14 ※1 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00～11:30	15	16 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	◎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	※2 CoCoオアシス 13:00～15:30 ※3 ユースプログラム 13:30～15:30	
17	18 (訓)ミント 10:00～12:00	19 (訓)タイム 10:00～12:00	20 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	21	22	23 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	(就)就労ミーティング 14:00～16:00	
24	25 (訓)ミント 10:00～12:00	26 (訓)タイム 10:00～12:00	27 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	28	29	30 閉館日
☆書道<毛筆> 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 <PowerPoint> 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		
31						
☆合唱 13:30～15:00						

※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。

- ・(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。

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 (訓)ミント 10:00～12:00	2 (訓)タイム 10:00～12:00	3 閉館日	4 ☆生活クラブ プラス 10:00～11:30	5	6 閉館日
	☆卓球 13:30～15:00 (訓)ラベンダー 13:30～15:30	☆イラスト 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	(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 ※1 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00～11:30 ☆作業所見学 プログラム 10:00～12:00	12	13 閉館日
☆ハンクラ 13:30～15:00 ☆楽スポ 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	☆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はじめての一步 13:30～15:30		
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 ☆作業所見学 プログラム 10:00～12:00	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	☆合唱 13:30～15:00	◎MOSコース <PowerPoint> 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	※2 CoCoオアシス 13:00～15:30	
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 <PowerPoint> 13:30～15:30 ※3 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	※4 ユースプログラム 13:30～15:30 (就)就労プログラム 14:00～16:00	
28	29 (訓)ミント 10:00～12:00	30 (訓)タイム 10:00～12:00				
☆合唱 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	◎先輩の話を聞く会 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。			
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 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 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 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。