

CoCoだより

隔月発行
発行日 2023年2月1日

第92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：

こころセンタートピックス 2
プログラム

からのお知らせ・ご報告

グループワーク 3

からのご報告
こころの健康講演会
からのご報告

就労支援室ライズ 4

からのお知らせ

こころセンター職員 5

2023年私の一文字

ちょうふネットワーク 6

ひろば

プログラムカレンダー 7.8

今年初めてのCoCoだよりとなります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年12月18日(日)に開催されました「布田わくわく活動展」は地域の団体、住民の方々の日頃の活動の様子を作品展示や動画という形で実施しました。こころセンターではグループワークやプログラムにおける展示、作業所製品販売、合唱動画、個人作品展示を行い、感染対策をしながらも多くの方が来場されました。また運営ボランティアとして受付や片付け、誘導、パネル・テントの設営まで14名の利用者に協力いただき頼もしい限りでした。ご来館いただいた方、様々な形でこの活動展を盛り上げ、支えて下さった皆様に感謝申し上げます。またみんながわくわくする企画を考えていきますね。

調布市こころの健康支援センター長 木内

布田わくわく活動展 ご報告

12月18日(日)に、こころの健康支援センター会場にて布田わくわく活動展を行いました。1日のみの実施でしたが、約170名の方がご来場くださいました。

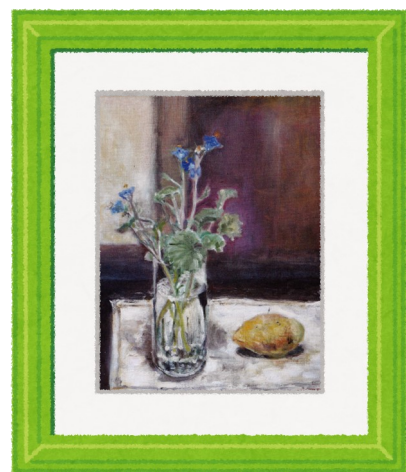
コロナ禍ということから、これまでの布田わくわく広場まつりから形を変えて、地域活動団体の活動動画上映や、こころセンター利用者の個人作品展示やグループワークの作品展示、作業所製品販売、調布WATのバザー、ときわぎ国領のヘルスチェックコーナー、大正琴の体験コーナーや、CoCoDeCoを行いました。

事前準備や当日は、布田の実行委員や、こころセンターのボランティアに手伝っていただき、無事に終了することができました。

来場された方々からは、「作品の充実度に驚きました。ショップ、ミニバザーの商品が幅広く買い物を楽しめました。」や、「様々なジャンルの作品が見られて良かったです。」や、「手間のかかった大作が多くてとても良かったです。初めて来たのですが、たくさんの人の時間を感じました。」といった感想をいただきました。

協力して下さった皆様、来場していただいた皆様、ありがとうございました。

今後とも布田地域の活動をよろしくお願いいたします!



こころセンター外壁工事完了のお知らせ

昨年行っていたこころセンターの外壁工事が、12月をもちまして完了しました。工事期間中、皆様にはご不便やご迷惑をおかけし、申し訳ございませんでした。長期間にわたりご協力くださり、ありがとうございました。

こころセンター閉館日のお知らせ

2月11日(土)建国記念日、2月23日(木)天皇誕生日、3月21日(火)春分の日、祝日のため、こころの健康支援センターは閉館します。



グループワークからのご報告

ミント 毎週火・木曜日 10:00~12:00

ヨーガをしました。ヨーガはとても好きなプログラムです。
終わった後、楽に眠れるようになります。
体が整って、体調も良くなります。毎回参加しています。

イラスト by Kさん



Tさんより

ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

switchsportsとヨーガをしました。

switchsportsでは、操作方法をみんなで教え合い、グループの一体感を楽しむことができました。ヨーガでは、自分の体の気づいていない所に気づくことができて、良かったです。



Tさんより

タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

12月7日に、1.2.3月のプログラム決めをしました。
みんなで希望を出し合ってから多数決で決めていきました。
たくさんの候補が挙がって白熱した投票になりました。
みんなで決めたプログラム、楽しみです。



Oさんより

ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

先日、卓球をしました。

中学生以来なので、上手くできるか不安でしたが、先生に教えてもらい卓球がとても奥深いものだとしり勉強になり、楽しかったです。



Kさんより

ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

ボッチャをやりました。

ルールを最近覚えてきて、楽しかった。戦略を考えるのが難しくて、適当にやったら上手くなりました。みんな強くて面白かったです。



Yさんより

こころの健康講演会からのご報告

佐渡充洋先生（慶應義塾大学保健管理センター教授）をお招きし、「マインドフルネスの基本的な理解と実践」の講演会を実施しました。

コロナ禍のためオンデマンド配信のみとなりましたが、12月~1月の期間の中で、200名以上の方に視聴いただきました。佐渡先生からは、論理的に考え問題を解決する“することモード”と今の感覚に注意を向け続ける“あることモード”の違いや、今あることに意識を向けることの重要性を教えてくださいました。

参加者からは、「呼吸法をやることで気持ちが穏やかになった」「マルチタスクを自分に求めることは、脳疲労に繋がることが改めてよくわかった」などの感想をいただきました。

ご清聴
ありがとうございました



こころセンタートピックス

予告

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。

☆2月8日(水)14:00~16:00

「地域で安心して暮らすために～グループホーム・作業所見学～」

講師：(社福)くすのき会職員
場所：別館デイルームに集合し、
一緒に見学に行きます。

*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。



予告

発達障害者支援事業ばぽむより 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。「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。

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。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。2月のテーマは、「イライラ対策」です。

どんな雰囲気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27日(月)14:00～15:30

3月27日(月)14:00～15:30

場所：こころの健康支援センター 団体室B

プログラムからのお知らせ・ご報告

予告

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。

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。

《令和4年度第3クール日程》

2月6日(月) 『感謝の気持ちを伝える』

2月13日(月) 『電話でお休み(欠席)を伝える』

2月20日(月) 『一人だけ先にその場を離れる』

※それぞれ13時30分～15時30分

予告

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。

あまり緊張せずに、お気軽にご参加ください♪

《今後の予定》

☆2月24日(金)『働くイメージを持とう』

☆3月24日(金)『就労へ向けての私の心構え』

*いずれも時間は、10時～12時です。

*参加は、申し込み制です。

*詳細は、チラシ・職員にご確認ください。

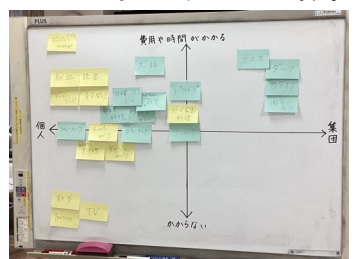


報告

先輩の話を聞く会

11月30日(水)に『先輩の話を聞く会～自分を支える趣味・余暇～』を実施しました。前半は、3名のこころセンター利用者の方に経験談を発表していただきました。みなさんが共通してお話されていたこととして、趣味を持つことで、「体調が安定する」「リフレッシュになる」「生活が充実する」etc...自分に良い影響をもたらしているとのことでした。また、お金や時間の使い方で見失ったこともあったという方も、その経験を経て、自分に合った趣味や余暇の過ごし方を見つけ、仕事とのバランスを取れるようになったと仰っていました。

後半は、2グループに分かれ、余暇・趣味について考えるワークを行いました。今やっていること、今後やってみたいことを付箋に書き出し、グループで共有しました。ご自身では思いつかなかった趣味や余暇の過ごし方のアイデアを得られたようで、参考にして挑戦してみたいとのことでした。



挑

センターの運営、自分の趣味、体力…
限界を決めつけずにチャレンジしていきます！ 木内

歩

今年は歩きます。
とりあえず1日1000歩くらいから。福田

心温まるように生きる。古賀

温

進

一步一步、前に向かって進んでいきます！ 丸山

立

いろいろなことを自立して出来るような
年にしたいと思います。高橋(和)

彩

単調にならず彩り豊かな時
を過ごす一年を目指します。井上

時

再

日々の雑多に流されず、
ときめく自分時間を無理やり持つ！ 仲原

再び前に進み、
新しい景色が見える一年に。平野

健

動

縁

人のご縁を大切に、
縁の下の力持ちになりたい。藤原

今年も心身ともに健やかに過ごしていきたいです。
高橋(志)

続

日々の生活を続けた先に、
よいことがありますように。鄭



こころセンター職員 2023年 私の一文字

2023年の抱負やテーマとしたい漢字をこころセンターの職員に聞いてみました！
今年もどうぞよろしくお願いいたします。



学びや経験が積み重なる
一年になるよう努力します。
岡田

積

初心を忘れず
伸びやかに成長し続けたい！ 柿沼

伸

シンプルな生活。市村

一

鍛

心身ともに鍛えて強くなりたいです。押澤

楽

柔

ケガや病気の無いように
健康でいられるように心掛けます。橋本

健

小さな物事に楽しみを見つけつつ
日々過ごしていきたいと思います。山崎

心も体も頭も！柔らかく
いきたいです。佐藤(祐)

春

即

”とりあえず”は、やめにして
即、実行を心がけようと思います。大沼

会

春を感じる、
暖かい人を目指したい。中村

吉

よいこと、めでたいこと
がありますように。星

美味しい食べ物・新しい場所・色んな人に出会う1年に！ 濱中

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●○

ミーティング(申込制)

◇日時:2月25日(土)14:00~16:00

◇場所:別館デイルーム

伊藤先生との座談会(申込制)

◇日時:3月18日(土)14:00~16:00

◇場所:別館デイルーム

精神科医の伊藤先生をお招きし、座談会を行います。体調管理など気になることを気軽に質問ができます。

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

3月4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。



11/26(土) スポーツ

1年ぶりのライズスポーツでは、ダーツと卓球を行いました。ライズメンバー7名と、ボランティアさん1名、職員2名が参加しました。ダーツは301というゲームを行いましたが、何度かやっているうちにどんどん上達していたのが印象的でした。卓球はトーナメント式で試合を行いましたが、皆さん汗をかくて真剣にやっていました。優勝は、去年に引き続きまさかの職員という結果でした…。一人だとなかなか運動する機会がない方もいますので、また次回も計画していきたいです。

11/26(土) アロマ講座

デイプログラムのアロマ教室で講師をされている、大波先生をお招きし、アロマ講座を行いました。前半は、アロマの取り入れ方や精油の選び方についてお話をしていただき、後半はハンドクリーム作りを行いました。質問をしながら熱心に講座を聞かれ、ハンドクリーム作りの際には、どの精油を入れるか悩みながらも、楽しそうに選んでいらっしゃいました。はじめはみなさん初心者には少しハードルが高い…というイメージもあったようですが、気軽に取り入れられることを教えていただき、家でも挑戦してみたいと仰っていました。

大波先生からのワンポイントアドバイス

★冬のおすすめ精油 フランキンセンス★

イエス・キリストに送られた香りで、過去を断ち切り、瞑想するようなりラックスが得られます。男性にも好まれる香りだと思いますよ♪

★おすすめの使い方★

ティッシュやコットンへ精油を1~2滴垂らし、枕の横に置くだけでもOK! 精油を使ってケアする5分間は、ぜひ自分のことだけを考える時間にしてみてください♪



11月・12月
活動報告

12/17(土) クリスマス会

今年のクリスマス会は、2名のメンバーさんに特技を披露していただきました。まずはHさんが、ピアノでクリスマスメドレーを演奏し、会場の雰囲気を一気にクリスマスモードにしてくれました。楽譜を見ずに演奏する姿を見て、みなさん驚いていました。次のAさんと職員によるコントでは、繰り返し練習をされていた甲斐もあり、息ぴったりで会場からは何度も笑いが起きていました。

レクリエーションでは、4チームに分かれて『推理ゲーム』を行いました。難しいかな?と思う問題も、みなさんの名推理で正解に辿り着いていました。2チームが同点となり、じゃんけんPK戦で優勝チームが決まりました。

最後は、毎年恒例のサンタさんによるプレゼントタイムがあり、大盛り上がりの内にクリスマスが終わりました。ここ数年コロナ禍ということもあり、レクリエーション等はできずにいましたが、久しぶりに皆さんで盛り上げられる企画を行い、楽しい時間を過ごすことができました♪



※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。

【ひだまりサロン『木洩れ陽』】

11月から活動を再開しました!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すごしませんか?

日時:2月10日(金)・20日(月)

3月10日(金)・20日(月)

いずれも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:2月18日(土)

3月25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:2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:2月25日(土)

3月11日(土)・25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

※3月25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:2月4日(土)・18日(土)

3月4日(土)・18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

【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
2/17 (金)	1/20 -2/10	①9:30・②10:30・③11:30
3/17 (金)	2/17 -3/10	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

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 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) 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	こころの健康講演会 14:00～16:00	
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 ※2 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00～11:30	11 閉館日	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 ※1 家族学習会 14:00～16:00	◎ビジネスPC教室 ①13:30～14:40 ②14:50～16:00	※3 木漏れ陽サロン 12:00～13:00 (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	※4 CoCoオアシス 13:00～15:30 ※5 ユースプログラム 13:30～15:30	
20	21 (訓) ミント 10:00～12:00	22 (訓) タイム 10:00～12:00	23 閉館日	24 ◎就労準備 プログラム 10:00～12:00	25	26 閉館日
※3 木漏れ陽サロン 12:00～13:00 ☆卓球 13:30～15:00 テキストSST 13:30～15:30	(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		(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	
27	28 (訓) ミント 10:00～12:00					
☆合唱 13:30～15:00 ※6 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					

※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 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。
- ・※2 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。
- ・※3 木漏れ陽サロンは利用者の方はどなたでも参加できます。
- ・※4 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※5 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。
- ・※6 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
※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) 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	(就)就労SST 14:00～16:00	
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	(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	※2 木洩れ陽サロン 12:00～13:00 (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	(訓) ラベンダー 13:30～15:30 ☆リラックスヨガ 13:30～15:00 ◎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	※3 ユースプログラム 13:30～15:30 (就)就労プログラム 14:00～16:00	
20	21 閉館日	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
※2 木洩れ陽サロン 12:00～13:00 ☆卓球 13:30～15:00		☆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	※4 CoCoオアシス 13:00～15:30	
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	31		
☆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 ☆ストレッチ体操 13:30～14:30		◎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		

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 木洩れ陽サロンは利用者の方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 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※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。