

隔月発行

発行日 2023年10月1日



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



先日、こころセンターの1部署である調布市福祉人材育成センターにて障害当事者講師養成研修が行われ、こころセンター利用者2名が3日間のカリキュラムを修了されました。この研修のコンセプトは障害者が日常生活や社会生活で困難に直面するのはその人に障害があるからという視点ではなく、社会の環境が「障害」を作っているという「社会モデル」の観点から捉えなおし、人々が暮らしやすい社会の実現のための合理的配慮などを考えるといったものでした。

最終日は“これから障害者雇用を行いたい企業から障害を知るための講師依頼がきた”という仮定で今回の研修講師や事務局職員の前で模擬講義を行いました。「午前中起きられない自分は午後から時間をずらした勤務時間してもらえれば働くことができます」や、「自分は同じ作業を続けることが苦手なので、社内の部署を実習して、適した仕事内容を組み合わせてもらえれば働けると思います」といった自身のこれまでを個人としての障害の特性を振り返りながら、さらに社会モデルとしての観点から捉えなおされており、初日の不安さが自信に変化していく過程をともにさせていただきました。

今後行政や企業などの研修講師依頼を受けながら、さらに羽ばたいていく2人を応援しています。

調布市こころの健康支援センター長 木内

調布市こころセンター

検索

HP <http://kokoro.chofu-city.jp/>

目次

・こころセンタートピックス ・永谷容子さん インタビュー	2
・グループワーク からのご報告 ・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
・デイプログラム からのお知らせ ・デイルーム からのお知らせ	5
・ちょうふネットワーク	6
・プログラムカレンダー	7.8

第24回布田わくわくひろばまつり

調布市こころの健康支援センター地域のつどい

秋の恒例イベントが復活!こころセンターをはじめ、たくさんの地域活動団体や福祉団体の参加もあり、楽しさいっぱいの内容です。

どなたでもご参加可能ですので、是非お気軽にお越しください。

日時 令和5年10月29日(日)

午前10時～午後3時

会場 調布市こころの健康支援センター

- 内容
- ①ステージ発表
 - ②ゲーム・体験コーナー
 - ③作品展
 - ④お食事・喫茶コーナー
 - ⑤地域団体・福祉作業所製品販売など

*詳細は、右記のQRコードからご確認ください。



こころセンターのメンバーも、舞台や作品や出店などで活躍します!



工事のお知らせ

こころセンターで、屋上防水改修工事が行われます。期間は、11月から2月の予定です。その際、センターの一部に足場がかかります。また、工事に伴い音が出る場合もございます。ご理解とご協力をお願いいたします。

こころセンター閉館日のお知らせ

10月9日(月)スポーツの日、11月3日(金)文化の日、11月23日(木)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。

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。

《今後の予定》

☆10月24日(火)「日々に活かせるSST」

講師:清水有香氏

こころの健康支援センター 1階団体室

☆11月9日(木)「当事者に聞く今日に至るまでの日々」

講師:こころセンター利用者

こころの健康支援センター 2階こかげ

*時間は14:00~16:00です。

*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ばぼむより 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と考えています。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:10月23日(月) 「時間管理」
11月27日(月) 「リラックス法」

時間:14:00~15:30

場所:こころの健康支援センター 1階団体室B



永谷容子さんインタビュー ~こころセンターを支えている方々~



永谷さんは、こころセンターの書道プログラムの講師として長年活動してくださっています。また地域でも多くの活動をされていらっしゃいます。今回はそんな永谷さんにお話を伺ってみました!

【書道を始めたきっかけはなんですか?】

父が達筆で、教科書にも毛筆で名前を書いてくれたりしたことが嬉しく、かっこいいと思いました。それから書道教室に通い、書くことが好きなこともあり、社会人になっても続け、師範を取るまで頑張りました。

【地域活動を始めたきっかけはなんですか?】

グループで生協の品を購入していた(当時は地域でまとめて注文をしていた為)縁で、調布市消費者団体連合会で食品添加物などに注意を促す出前講座をさせてもらい、その活動を通して色々な人との接点ができました。今は、布田わくわくひろばまつりの実行委員長やふれあいランチ、民生児童委員、シルバー人材、地域活動計画策定委員などの活動をしています。

【こころセンターとの出会いはいつですか?】

老人憩いの家でやっていた布田わくわくひろばまつりをこころセンターの場所でさせてもらうという時に、センターと繋がりました。その後、当時のセンター長から書道プログラムの講師を依頼され、力になればと思いお受けしました。毛筆は2015年、硬筆は2016年からスタートしました。

【書道プログラムはどんな雰囲気ですか?】

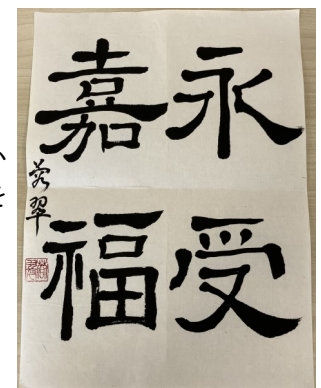
字に集中する方やお話を楽しむ方もいて、明るい雰囲気です。継続して参加される方も多いです。講師としては、参加された皆さんの楽しい時間になるよう心がけてます。みなさんアドバイスを活かし、太く自信を持った字になっていくのを見るのも楽しみです。また、硬筆で珍しい苗字の読み方を当てるコーナーもずっとやっていて、先日58回目を迎えました。皆勤賞の方もいらっしゃいます。新聞や本などから珍しい苗字を見つけてはノートに書いて、日々勉強になっています。

【みなさんへのメッセージをお願いします!】

初めは小さなつながりから、巡り巡って様々な人や活動に出会うことができ、今があると思っています。お互いに知り合うことで繋がりが生まれるので、人と関わる・知る・知ってもらうことはとても大切だと思います。何事も経験ですね。書道も続けてきたことで、センターの皆さんと知り合うことができました。みなさんもぜひ自分に合った『楽しく続けられること』を見つけてみてください。



プログラムで使う文字や苗字を記録しているノート



今回の記事の為に永谷さんに書いていただきました!
“長く幸せを受けられるように”という意味が込められています。

グループワークからのご報告



グループワークは、対人関係の力をつけることを目的に、10人程度の固定したメンバーで、室内・調理・外出・運動等のプログラムをメンバーで決めて活動しています。ミントは、就労を意識したプログラムも行っています。

ミント 毎週火・木曜日 10:00~12:00

市民活動センターに見学に行きました。施設での活動やボランティアの意義を改めて知ることができました。そこで福祉雇用で働いている方の貴重なお話も聞くことができて、とても勉強になりました。

イラスト by Kさん



調理では、たこ焼き機で鈴カステラを作って美味しかったです。

室内レクでは、初めて革細工にも挑戦し、自分だけのキーリングを作ることができて良い体験ができました。 Aさんより

ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

ゼリー石けんを作りました。

食紅で着色、弾力はゼラチンとお湯の配合次第…というわけで個性あふれるプルプルな石けんができてあがりました。おいしそうな見た目ととってもクリーミーな使い心地が楽しい一品、作り方もお手軽なので皆さんもおひとついかがでしょうか？ 職員より



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

フルーツ大福を作りました。

フルーツ(ぶどう)を白あんで包み、白玉粉で出来た皮で包むだけ…

とは言え、その皮を作る工程がドキドキでした。途中、固かったり、ドロドロで大丈夫かと心配になりましたが、無事求肥ぎゅうひみたいな柔らかもっちりもちりの皮になってよかったです。



Hさんより

ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

卓球をしました。

先生にアドバイスをもらったら、壁打ちの自主練でもラリーが続くようになって楽しかったです。また卓球のプログラムがあれば、シェイクのラケットも使ってみたいと思います。 Yさんより



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

ゲームプログラムをしました。

まずは全員でマツコ危機一髪をし、その後話し合っってボードゲームを選びました。始めはナンバーナインを2人ひと組でやりました。1点差で2位でした。後半はラマをしました。シンプルだけど奥深いゲームで、思いついた人はスゴイと思いました。徐々にボードゲームをやって「やっぱりボードゲームは面白いなあ」と感じました。 Tさんより



異動職員からのご挨拶



10月から異動になりました。まさかこの時期に?!と私自身驚いています。みなさんと出会い一緒できた5年間は私にとってかけがえのない時間でした。この先も過ごしてきた日々を大切に一步一步進んでいきたいと思ひます。みなさんへの感謝でいっぱいです。ありがとうございました!

【柿沼朋恵】

デイプログラムからのお知らせ



デイでは、アロマセラピーやうたごえ喫茶など、生活を豊かにするプログラムを行っています。メンバーは毎回変わりますが、やりたい内容を選んで参加できます。プログラムの予定は、P7.8のカレンダーに掲載されています。

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、現在就職活動中のの人など、お気軽にご参加ください♪

☆10月のプログラムはお休みです。

☆11月24日(金) 10:00~12:00

「働き続けるために大切なこと
~働いている先輩の話聞いて考える~」
講師:ライズ登録者の方 2名

*場所はこころの健康支援センター別館デイルームです。
*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。

テキスト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いいんだろう」「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5年度第2クール日程》

11月6日(月)、20日(月)、27日(月)
それぞれ13時30分~15時30分

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?」「どれくらいの頻度から通えるの?」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!是非お気軽にご参加ください。

*1回だけの参加も可能です。
*詳細は個別にお知らせします。
*見学の際の交通費・食費は実費になります。

	日程	内容
①	11/10(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	11/17(金) 10:00~12:00	<作業所見学&振り返り> むうぶ舎新川・食茶房むうぶを訪問し見学会を行います。 仙川駅よりバスです。調布駅での待ち合わせも可能です。希望される方は、見学後ランチを食べることもできます。(事前予約)

デイルームからのお知らせ

デイルーム中庭にあるビオトープからお知らせです!

9月12日にビオトープ大作戦をしました。春頃から中庭に少しずつ準備をしてきたビオトープですが、今回参加してくださった皆さんと中庭の高圧洗浄や草花を整え、無事に完成しました。ビオトープには、稲や水草、ジニア、ホウセンカ、アサガオ、ひまわりなどの草花や、めだかも泳いでいて、とても穏やかで自然豊かな環境になっています。是非一度来て癒されていってください!

*ビオトープは、その地域にすむさまざまな野生生物が生息することができる空間のことです。草地・森・池・海や、人が作った池・草地・森もなど、生きものの暮らしを支える場所としてビオトープと呼ばれます。



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●○

ミーティング(申込制)

◇日時:10月14日(土)14:00~16:00

◇場所:別館デイルーム

モルック(申込制)

◇日時:11月25日(土)14:00~16:00

◇場所:別館デイルーム

最近話題の「モルック」をご存知ですか?誰でも気軽にできるスポーツです。青空の下、みなさんでモルックを楽しみましょう♪

※雨天の場合は、ゲーム大会を行います。



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11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

7/29(土)ストレッチ体操

7/29の就労プログラムは山川先生のストレッチ体操を開催、ライズのメンバーは10名参加されました。「日頃の忙しさに追われて、体の硬さが気になる」「背中が伸びず、円背になりやすい」「パソコン業務で眼精疲労がみられる」「首の痛み、肩こりの悩み」「体が左側へ傾きやすい」など体の不調が聞かれました。

ストレッチの効果と体のケアについて丁寧に教えてもらい、正しいポーズと楽なポーズを教わりました。また、深い呼吸の練習やタオルを使用して姿勢バランスを整えました。アロマの香り心地良いBGMを聴きながら目を閉じると、体がほんわかして不思議な感覚でした。

プログラム終了後、頭がスッキリして体も軽くなったと実感しました。振り返りにおいて、「体がほぐれて良かった」「肩の力が抜けて、楽になった」「自宅でもやりたい」と大好評でした。

全体的に緩やかな動きなので、誰でも無理なく体験できます。初心者あるいは体の硬い人にオススメです!参加された皆様、おつかれさまでした。



8/26(土)就労ミーティング

ライズでは年に6回就労ミーティングを開催しています。就労ミーティングは、ライズのメンバーさんが集まり、就労の準備や仕事についての悩みなどを気軽に話が出来場となっています。

8月の就労ミーティングでは、生活相談をしながら就労の準備をしている方々をお迎えして座談会を開催しました。残暑の厳しい日でしたが、当日は17名のメンバーさんが参加してくださいました。今回は、「就職するまでの準備」「自分に合った働き方の見つけ方」「今の働き方でよかったこと」「働き続けるために大切にしていること」「ライズの活用方法について」をテーマに、ライズメンバーさんの経験をもとにそれぞれ発表して頂きました。

発表後の質問タイムでは、会社を選ぶ基準、人間関係を良好に過ごすには、昼休みの過ごし方、自分に合った仕事探し、ON/OFFの切り替え方、余暇の過ごし方、仕事上での目標についてなど沢山の質問を頂きました。その質問に対しても、みんなで積極的に意見を出し合い、活気溢れる座談会となりました。仕事の合間にテーマ発表の準備をしてきてくださったライズメンバーさんありがとうございました!!

ライズクリスマス会 出演者募集

昨年に引き続き、今年もみなさんに特技や好きなことを披露していただけたらと思っています。歌ったり、楽器を演奏したり、漫才をしたり何でもOKです!面談の際に披露してみたいコトがあれば、ぜひ職員へ教えてください。

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♪

日時:12月23日(土)14:00~16:00

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』】

令和4年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味噌汁を用意します。お昼ご飯を持参して、おいしい味噌汁とともに楽しい時間をすごしませんか?

日時: 10月13日(金)

11月10日(金)、11月20日(月)

いずれも12:00~13:00(受付12:50まで)

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

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。

日時: 10月7日(土)

11月18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

【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。

実施日	募集締切	時間
10/20 (金)	10/13	①9:30・②10:30・③11:30

※定員に達し次第受付終了しますのでご了承ください。

★11月17日(金)に障害年金セミナーを開催します。

詳細はドルチェまで直接お問合せください。

○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

○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)

【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14日(土)

11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

※11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: 10月7日(土)・21日(土)

11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

*和室でいっぶくゆらりと、お過ごしください。



イラスト by Hさん

【吉祥寺病院「家族教室」】

日時: 10月21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。

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 ぼぼむ講演会 14:00～16:00
2	3 (訓)ミント 10:00～12:00	4 (訓)タイム 10:00～12:00	5 (訓)ジャズミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	6 ☆生活クラブ プラス 10:00～11:30	7 ※1 CoCoオアシス 13:00～15:30	8 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 ☆ゲーム 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 ◎ボランティアクラブ 13:30～15:30	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆PCはじめの一步 13:30～15:30 畑の芋ほり 15:30～16:30		
9 閉館日	10 (訓)ミント 10:00～12:00	11 (訓)タイム 10:00～12:00	12 (訓)ジャズミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	13 ※2 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00～11:30	14	15 閉館日
	(訓)ラベンダー 13:30～15:30 ☆リラックスヨーガ 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	※3 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	(就)就労ミーティング 14:00～16:00	
16	17 (訓)ミント 10:00～12:00	18 (訓)タイム 10:00～12:00	19 (訓)ジャズミン 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 13:30～15:00	◎MOSコース <PowerPoint> 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 ユースプログラム 13:30～15:30	
23	24 (訓)ミント 10:00～12:00	25 (訓)タイム 10:00～12:00	26 (訓)ジャズミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	27	28 布田わくわくひろば まつり準備日	29 ※7 布田わくわく ひろばまつり 10:00～15:00
☆書道<毛筆> 13:30～15:00 ☆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 ☆ストレッチ体操 13:30～14:30 ※6 家族学習会 14:00～16:00	☆ラン&ウォーク 13:30～15:00	◎MOSコース <PowerPoint> 13:30～15:30	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30～14:30		
30	31 (訓)ミント 10:00～12:00			※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。		
	(訓)ラベンダー 13:30～15:30					

- ・プログラムは、デイ事業登録者または生活訓練事業登録者が参加できるものです。土曜日はデイルームは閉鎖しています。
- ・(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 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※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 木洩れ陽サロンは利用者の方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。
- ・※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。
- ・※7 布田わくわくひろばまつりの詳細は、1面をご覧ください。

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)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 閉館日	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			
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 ☆作業所見学 プログラム 10:00~12:00	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 ☆ゲーム 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 ※1 家族学習会 14:00~16:00	※3 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	(就)就労SST 14:00~16:00	
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 ☆作業所見学 プログラム 10:00~12:00	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	☆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 木洩れ陽サロン 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)就労プログラム 14:00~16:00	
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	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%; text-align: center;"> <p>10月のカレンダーは 7面にあります♪</p> </div>		
※6 カモミールの会 14:00~15:30 ☆合唱 13:30~15:00 ◎テキスト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 <Excel> 13:30~15:30			

- ・プログラムは、デイ事業登録者または生活訓練事業登録者が参加できるものです。土曜日はデイルームは閉鎖しています。
- ・(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 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 木洩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。