



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



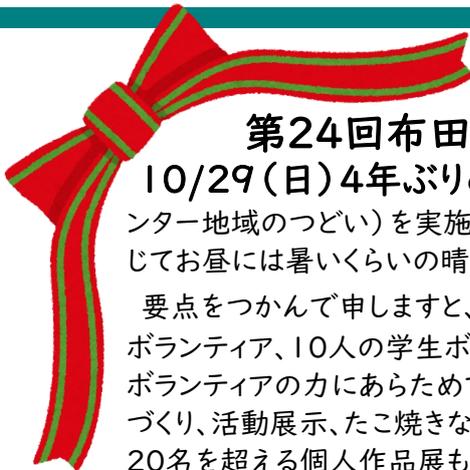
調布市こころセンター

検索

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

目次

<ul style="list-style-type: none"> ・こころセンタートピックス ・調布市ふくしまつりのお知らせ ・こころの健康講演会からのご報告 ・こころセンター閉館日のお知らせ ・こころセンター工事のお知らせ 	2
<ul style="list-style-type: none"> ・グループワークからのご報告 ・新任職員からのご挨拶 	3
<ul style="list-style-type: none"> ・就労支援室ライブからのお知らせ 	4
<ul style="list-style-type: none"> ・デイプログラムからのお知らせ 	5
<ul style="list-style-type: none"> ・ちょうふネットワークひろば 	6
<ul style="list-style-type: none"> ・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を行いました!

10/29(日)4年ぶりの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)を実施しました。早朝の絶望の雨から一転、みんなの願いが通じてお昼には暑いくらいの晴天に恵まれました。

要点をつかんで申しますと、**830人**のおまつり来館者、前日・当日30人の利用者ボランティア、10人の学生ボランティア、10人の地域ボランティアという総勢50人のボランティアの力にあらためて感謝。そして、各グループワークごとにカフェやプラバンづくり、活動展示、たこ焼きなどの出店、歌・踊り・漫才など利用者4組の舞台発表。20名を超える個人作品展も圧巻でした。おまつりのトリは4年ぶりこころ合唱部による「翼をください」「亜麻色の髪乙女」、最後にはみんなでもはや伝統芸能に近い、振付ありの「世界に1つだけの花」で締めくくりました。

会場にはたくさんの地域の方、そしてお客さんとして、また家族と一緒に来場いただいた利用者の方も多く、たくさんのエネルギーをいただきました。

その他、地域の高校生の吹奏楽やダンス部の発表、老人クラブや地域団体の発表、自治会のゲームコーナー、サロン木洩れ陽の豚汁、各福祉作業所の出店など盛りだくさんでここだけでは語りつくせませんが、4年ぶりに「つながり」の大切さを再認識させていただける機会となりました。みなさんありがとうございました。

そして、この布田地域の実行委員また関係者の皆さま、今回のおまつり実施に伴い、このセンター、そして利用者を中心に考えてくださり感謝しております。

一部ではありますが、活動展の作品を載せさせていただきますので、ご覧ください。

調布市こころの健康支援センター センター長 木内



令和5年度こころの健康講演会

「統合失調症からの回復～その方の物語を描いていくために～」

当事者の「物語」に焦点をあてて治療を実践されている糸川昌成先生をお招きし、統合失調症の研究者、そして当事者家族の立場としてご講演いただきます。会場とオンデマンド配信で受講いただけます。

日時：令和6年1月20日(土)午後2時～4時(1時30分開場)

講師：糸川 昌成先生 東京都医学総合研究所副所長

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人(申し込み順)

配信期間：3月1日(金)～3月29日(金)(要事前申込み)

【会場受講】(定員になり次第終了)電話でお申込みください。☎042-490-8166

申込期間：12月11日(月)～1月19日(金)

【オンデマンド受講】右記QRコードの申込フォームからお申し込みください。

申込期間：12月11日(月)～1月19日(金)



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。

☆12月7日(木) 13:30~15:00

創造農園(就労継続支援B型事業所)見学

<調布市東つつじヶ丘2-27-1>

☆1月25日(木) 14:00~16:00

『長く働き続けるために』

講師:ディーキャリア府中(就労移行支援事業所)管理者

場所:こころの健康支援センター 2階こかげ

*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時~15時30分に開催しています。「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。自由に話さなから、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ど考えています。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。

☆12月25日(月)「電話・メール」

1月22日(月)「味覚」

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



第46回調布市福祉まつりのお知らせ

福祉施設の手作り品販売や、ぬりえ、相談コーナー、カフェショップめぐりなどを行います。

12月2日(土)は、こころセンターのメンバーで、『的あてゲーム』と『ポップアップカードコーナー』を行います。是非ご来場ください!

日時:12月2日(土)・3日(日) 10時~14時30分

場所:調布市役所前庭、総合福祉センター、むらさきホール(たづくり)

⇒詳細は右記QRコードへ



こころの健康講演会からのご報告

『青年・成人期の発達特性理解へのアプローチ ~デイケアの臨床と実践から~』というテーマでばぼむ講演会を開催し、会場受講に40名、オンデマンド配信に135名の方がご参加くださいました。

今年度は、昭和大学附属烏山病院で発達障害専門プログラムを運営される等、発達障害支援の最前線で当事者、家族に寄り添った支援を展開されている横井講師をお招きしてご講演いただきました。前半では、発達障害特性について具体的な例を交えながら生活上での障害や対応について、説明いただきました。後半では、デイケアを利用されているのじさんにもご登壇いただき、ご自身の経験談やご来場者の質問に回答いただきました。デイケアに参加することで、集団のなかで「自己理解」や「他者理解」を深め、人との関わり方を学ぶことができたそうです。また、障害にかかわらず人と良好な関係を構築していくためには、まずは相手がどんな考えや特性を持っているのかを知ろうとする、理解することが大切であるというお話がとても印象的でした。

ばぼむ講演会へご登壇いただいた横井講師、のじさん、ご参加いただいた皆様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

年末年始12月29日(金)~1月3日(水)閉館します。開館は1月4日(木)からです。1月8日(月)成人の日は、祝日のため閉館です。

こころセンター工事のお知らせ

2



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。



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

布田わくわくひろばまつりでミントカフェを行いました。初めての体験で、飲み物を作ったり、お客様に提供したりと忙しかったですが、ミントの仲間たちで協力し合えて楽しかったです。

O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

かぼちゃプリンを作りました。初めて作ったのですが、かぼちゃの優しい香りと甘みがとても良く、ほっくり、しっとりで美味しかったです。冷凍のかぼちゃのレシピで、しかもゼラチンを使わず、卵と牛乳と生クリームで気軽にできるので、新しい発見でした。

Hさんより



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

布田わくわくひろばまつりでプラバンを行いました。下絵の用意、看板作り、プラ板切りをグループに分かれて準備しました。当日どれくらいの人に来てくださるか不安でしたが、朝からたくさんの方がいらっしゃいました。100枚以上のプラバンが出たそうです。

Iさんより



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

芋蒸しパンを作りました。調理を通して、ジャスミンにはいろいろな気遣いをしてくださる方々がいます。お菓子作りに手慣れていてメンバーを引っ張って下さる方、いくつか先の工程を指示して下さる方、下準備から洗い物までメンバーがスムーズに動けるように心配りして下さる方、誰かの強い指示がなくても、お互い気持ちよく関わりあいながら、時には「まあ、いいか!」と少しの楽観を交えながらお菓子は出来上がって行きます。これが[ジャスミン]です。メンバーの皆様に感謝!

Kさんより



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

サツマイモとリンゴの天板ケーキを作りました。切って、混ぜて、オーブンで焼く。サツマイモは、こころセンターの畑で採れたものなので、たくさん入れることが出来ました。初めてでわからないことも多かったですが、出来上がったほかほかケーキは格別でした!みんなで作る調理は楽しいですね(私は早々にエネルギー切れを起こしてしまいました)。同じくこころセンターで採れた柿も甘くておいしかったです。(^^) Aさんより



新任職員からのご挨拶



もりぐちあや

10月より新たに入職した職員の「森口彩さん」をご紹介します!

- ☆ご出身地 兵庫県
- ☆ご趣味 読書・ガチャポン巡り
- ☆好きな動物 ねこ
- ☆好きな食べ物 豚骨ラーメン
- ☆好きなキャラクター ムーミンのスナフキン

☆みんなさんへ一言!

10月からこころセンターに配属になりました、森口です。

まだまだ分からないことも多いので、たくさん教えていただけると嬉しいです!どうぞよろしくお願いいたします。 3



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、現在就職活動中の人など、お気軽にご参加ください♪

☆12月22日(金) 10:00~12:00

「自分の強み・弱みを知る」

講師:ライズ職員



☆1月26日(金) 10:00~12:00

「ハローワーク職員の話进行こうII」

講師:ハローワーク府中 湊氏

*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。

大掃除

2023年もあつという間に年末が近づき、大掃除のお知らせをする時期となりました!

本館や別館のデイルームやベース、団体室などのよく使うお部屋から、給湯室や玄関までみんなで力を合わせてピカピカにしたいと思います。

☆12月28日(木) 10:00~12:00

集合場所:デイルーム



事前申込み受け付けていますが、当日の参加も大歓迎です!

ご参加される方は、動きやすい服装でお越しください。特に持ち物は必要ありません。当日参加された方にちょっとした手土産をご用意してお待ちしています。

報告 作業所見学プログラム

今年度の作業所見学プログラムは11月10日、17日の2回に分けて行いました。1回目では作業所についての勉強会を行い、参加者の皆さんと見学にあたっての質問を出し合いました。2回目は実際に作業所見学に行きました。見学先は社会福祉法人むうぶが運営する2か所の作業所「むうぶ新川」とレストラン「食茶房むうぶ」です。

「むうぶ新川」では1階はリサイクルショップの運営、2階では丁合や封入作業を行っています。2グループに分かれ見学し、利用者さんや職員さんから作業の説明をしていただきました。その後「食茶房むうぶ」に移動。「食茶房むうぶ」では見学だけではなく、見学終了後に美味しいランチも頂きました。

見学時には皆さんから作業内容だけでなく、欠席時の連絡方法や利用者さんと職員の人数配置、休憩場所や休憩中の過ごし方など様々な質問があり、作業所の職員の方に丁寧にお答えいただきました。参加者から「レストランは忙しく、大変だと思うがきびきび働いていてすごい」「自分が通所する時のイメージができた」などの感想がありました。悪天候ではありましたが、参加してくださった皆様ありがとうございました。

報告 先輩の話をする会

9月9日(土)に『先輩の話をする会(一人暮らし編)』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。一人暮らしのタイミングは様々でしたが、みなさんご家族との距離感に悩まれ、勇気を出して一人暮らしをしたことで関係性が改善されたと話されていました。また、みなさん一人暮らしをするために、グループホームで家事や金銭管理の練習などをしたり、訪問看護師に体調の相談をしたり、訪問介護ヘルパーと家事の練習や手助けをしてもらったりと、色々な社会資源を活用して、経験と自信を積んで進めていました。体調管理では、医療と繋がり続ける大切さや、体調を伝える工夫や、気持ちが落ちた時に行う気分転換なども話してもらいました。

後半は、今後一人暮らしをするときにどんな社会資源を利用したいかを考えるワークを行いました。

参加者からは、「実際に経験された先輩利用者の体験談を聞くことができ、一人暮らしを考えるきっかけになった」や、「起こりうる問題について具体的に聞くことができイメージが湧いた」という感想が挙げられました。

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●○



クリスマス会 (申込制)

◇日時: 12月23日(土) 14:00~16:00

◇場所: 別館デイルーム

ライズメンバーによるパフォーマンス、チームに分かれてのレクリエーションなど…みなさんと楽しいクリスマスの時間を過ごしましょう♪

うたごえライズ+ミーティング (申込制)

◇日時: 1月27日(土) 14:00~16:00

◇場所: 別館デイルーム

前半はリカ先生にお越しいただき、先生のピアノ伴奏に合わせてリクエスト曲を歌います。後半は、ミーティングを行います。前半だけ、後半だけの参加もOKです!



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

1月6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

9/30(土)マイボトル作り

9/30(土)ライズの就労プログラムを開催しました。今回は、事前のアンケートでリクエストが多かった「マイボトルづくり」です。初めての試みでしたが、ライズのメンバー10名が参加されました。

早速ですが、簡単に作業の流れを紹介します・

- ①下絵を準備する。(好きなイラストや写真を選んで、プリントします。)
- ②下絵を適当な大きさにカットして、専用シールで挟むように貼る。
- ③ボトルの大きさに合わせて、シールをカットする。
- ④水に浸して、裏側からこする。シールの台紙をはがして、傷つけないようにこするのがポイント。
- ⑤シールを乾燥させ、乾いたら、空気が入らないようボトルに貼る。

「マイボトル」はプラスチックごみを減らす(脱ペットボトル)SDGS推進事業として注目されており、私たちができるエコな取り組みです。日頃から「マイボトル」を上手に活用して、使い捨てプラスチックの容器削減に努めましょう。



ライズメンバーに聞いた! 調布のおすすめのお店

ベーカリー ルパ

休日の散歩がてら、月に数回立ち寄ります。いつもフレンチトーストを食べています。

元祖 札幌や

こころセンターからすぐの場所にある、昔ながらのラーメン屋さんです。

鳥勝

百店街にある焼き鳥のお店です。どれも美味しいですよ♪

不定期ではありますが、みなさんのオススメ情報を今後も発信できればと思っていますので、お楽しみに!

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: 12月8日(金)、12月18(月)
1月12日(金)



★1月はきりたんぼ汁を作ります♪

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。

日時: 12月2日(土)・16日(土)
1月20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

【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: 12月16日(土)

1月6日(土)・20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。



イラスト by Hさん

【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: 12月9日・23日(土)

1月13日(土)・27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
※1月27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

【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
12/15 (金)	12/8	①9:30・②10:30・③11:30
1/19 (金)	1/12	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。

○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)

こころの健康支援センター 12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 福祉まつり	3 福祉まつり
				(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆PCはじめの一步 13:30～15:30	※1 CoCoオアシス 13:00～15:30	
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 ※3 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	(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 ※2 家族学習会 13:30～15:00	※4 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		
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	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆アロマ 13:30～15:00	※1 CoCoオアシス 13:00～15:30 ※5 ユースプログラム 13:30～15:30	
18	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 ◎就労準備 プログラム 10:00～12:00	23	24 閉館日
※4 木洩れ陽サロン 12:00～13:00 ☆卓球 13:30～15:00	(訓)ラベンダー 13:30～15:30 ◎書道<硬筆> 13:30～15:00 ☆ストレッチ体操 13:30～14:30	☆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 ☆うたごえ喫茶 13:30～14:30	(就)就労プログラム 14:00～16:00	
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 大そうじ 10:00～12:00	29 閉館日	30 閉館日	31 閉館日
☆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	☆ラン&ウォーク 13:30～15:00	◎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 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※2 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。
- ・※3 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。
- ・※4 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。
- ・※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 1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 閉館日	2 閉館日	3 閉館日	4	5 ☆生活クラブ プラス 10:00～11:30	6	7 閉館日
				(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	
8 閉館日	9 (訓)ミント 10:00～12:00	10 (訓)タイム 10:00～12:00	11 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	12	13	14 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	※1 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		
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 <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	※2 CoCoオアシス 13:00～15:30 ※3 ユースプログラム 13:30～15:30 ※4 こころの健康講演会 14:00～16:00	
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
☆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&ウォーク 13:30～15:00	◎MOSコース <Word> 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	(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				
☆合唱 13:30～15:00	(訓)ラベンダー 13:30～15:30					

12月のカレンダーは 7面にあります♪

- ・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 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。
- ・※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 こころの健康講演会の詳細は、1面をご覧ください。
- ・※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。