

CoCoだより

発行 行
社会福祉法人
調布市社会福祉協議会
編集 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

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



目次

| | |
|--|-----|
| ・こころセンタートピックス ・地域イベント のお知らせ | 2 |
| ・グループワーク からのご報告 ・CoCoだより イラスト募集 | 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 | 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 |

春は卒業や入学といった、動きのある季節ですね。センターのご相談者でも、グループワークを修了される方、障害者雇用での就職が決まり働き始める方、初めて作業所に通われる方など様々です。もちろん現状を維持する目標を持って進んでいる方もいますし、通い先をこれから探される方、1人暮らしのためにグループホームを使いたいと思っている方もあります。みなさんのこれからにむけた「想い」を相談担当スタッフと一緒にシェアさせてもらえたら嬉しいです。新年度を迎え、センターも初心にかえりつつ、新たな気持ちで事業運営を行ってまいります。



センター長 木内

令和6年度 調布市こころの健康支援センター 重点項目

1 社会資源やセンターの役割を知っていただく機会の充実

センターへのご相談では、まだ受診をされていない方やそのご家族からの相談もあります。今後メンタルヘルスの予防的な観点をふまえ、医療機関や福祉サービスなどの情報やセンターの機能やそのサービスの道すじを知ることができたり、家族相談の場を重視した取り組みも行っています。

2 グループワークの再検討

生活訓練事業のグループワークについて、現状の相談・利用ニーズに合わせて、より利用しやすいように5グループの役割やあり方について考えてまいります。

3 より地域に向けた事業展開

令和5年度の重点項目であった当事者の活躍の場や機会の提供については、たくさんの方がボランティアや当事者発信、センターイベントに参画され、役割を担っていただきました。今後そうした活動がセンターのみならず、地域においても展開できるような機会を増やしてまいります。

4 ライズ登録者のさらなる生活の幅を広げられる支援

働き続けられている方々の就労定着支援のみならず、その方がより豊かな社会生活を送れるような機会、活躍の場をつくり、生活全般の幅がさらに広げられるような支援を心掛けてまいります。

5 専門性の向上を図るためのキャリアアップの体系化

毎年実施している相談支援をはじめとする内部研修・相互研鑽を図るための機会の体系化や専門職としてのキャリアアップの流れを作成してまいります。また到達目標が明確になることで、スタッフも働きやすくなる環境整備に努めてまいります。

令和6年度 調布市こころの健康支援センター 事業計画

今年度も引き続き、相談支援と生活訓練事業、デイ事業、計画相談事業、障害者就労支援事業、家族支援事業等を一体的に実施し、市民の皆様のメンタルヘルスの課題について関係機関と連携して取り組みます。詳細は、調布市社会福祉協議会のホームページ内『調布社協とは』のページで公開しています。『調布市社会福祉協議会』と検索または、右記のQRコードからアクセスください。



閉館日のお知らせ

4月29日(月)昭和の日、5月3日(金)憲法記念日、5月4日(土)みどりの日、
5月6日(月)振替休日は閉館です。

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10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。

☆5月9日(木) 14:00~16:00

「精神障がい、発達障がいのある方の一人暮らしを支える制度について~成年後見制度と地域福祉権利擁護事業~」

講師:調布市福祉総務課職員

調布市社会福祉協議会職員

場所:こころの健康支援センター 別館1階ダイルーム

*4月のプログラムはお休みです。

*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。

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。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。

☆4月22日(月)「得意なこと・苦手なこと」

☆5月27日(月)「持ち物」

こころの健康支援センター1階団体室

時間:14:00~15:30



畑大作戦

今年度も、畑の活動が始まりました!

さつまいもなどを育てるため、早速3月15日(金)に畑の草取りと雑草置き場の

穴掘りを行いました。4月上旬には、地域の方々にもご協力いただいて土づくりをする予定です!



そして、4月下旬に畑大作戦として、畝づくりをします!

休憩しながら1時間程度、作業を行います。是非ご興味ある方は、汚れても良い服装の上、ご参加ください。

うね

☆4月25日(木)「畝づくり」15:30~



地域イベントのお知らせ

★染地マルシェ(ボランティアまつり染地)

日時:5月19日(日)10時~14時30分(予定)

場所:染地地域福祉センター(染地3-3-1)

内容:飲食・地元野菜の販売、ハンドクラフトのワークショップ、地域の活動紹介や第三中吹奏楽部の出演を予定しています。

こころセンターからも、グループワークミントの「ミントショップ」や、デイプログラムのボランティアクラブや鉄道クラブが参加予定です。
「ミントショップ」では、福祉作業所製品を販売します。
みなさん遊びに来て下さいね!



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

イラスト by Kさん

ずっと気になっていた初めてのミントカフェに参加しました。

たくさんのお客さんにお越しいただき忙しかったのですが、良い経験になりました。

Kさんより



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

国立天文台に行くことになっていましたが、大雪の影響で、センター内で羊毛フェルトやマツコ危機一髪、そしてドーモくんの立体パズルをやることにしました。

羊毛フェルトに時間がかかってしまったため、マツコ危機一髪も並行開催し、各自羊毛を針でチクチク、マツコ危機一髪をグサグサ発射させていくという、ユニークなプログラムになりました。終わった人は、ドーモくんのパズルにも挑戦しました。急な予定変更ではありましたが、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

Aさんより



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

2月14日の調理プログラムでは、みんなでガトーショコラを作りました。

バレンタインデーに“チョコレートケーキ”です!

蒸す調理法で作りました。しっとりふわふわに出来上がりました。

トッピング材でのデコレーションで、華やかなチョコレートケーキに仕上がりました。

Oさんより



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

わきあいあい

ジャスミンは年代を超えていつも和気藹々としています。

どんなプログラムでも、そこには笑いがあり、優しい気配りがあります。

そんな温かい場所だから自然と足が向うのでしょう。

週一の私の楽しみ、それがジャスミンです。

Sさんより



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

中近東文化センターへ片道20分かけて行ってきました。近現代の中近東を見たかったけど考古学的な所で、また世界史を勉強したい人にはうってつけの場所だと思います。

Iさんより



CoCoだよりイラスト募集!

皆様にご愛顧いただき、次回の6月のCoCoだよりが発刊第100号を迎えます。

そんな記念すべき100号を皆さんとともに作り上げていけたらと思います、下記の内容でイラストを募集します!

<募集内容>

- ・お祝い感のあるイラスト
- ・黒く縁取りをしたイラスト
(色や影を入れると印刷の際に見えづらくなってしまいます。)



※募集メ切は5月10日(金)です。相談担当職員へお渡しください。お名前はイラストと一緒にイニシャルで掲載させていただきます。ご協力いただける方をお待ちしております!

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♪

☆5月24日(金) 10:00~12:00

「働く」とは? ~さまざまな働き方について~

講師:ライズ係長

場所:こころの健康支援センター 別館デイルーム

※4月のプログラムはお休みです。

*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6年度第1クール日程》

☆6月3日(月)・10日(月)・17日(月)

*時間:13:30~15:30

*場所:調布市こころの健康支援センター 1階団体室

リニューアル!

ゆったりウォーク

4月より、ラン&ウォークがゆったりウォークに変わります! みんなでゆったり歩けるプログラムになりました。

日程:第4水曜日

時間:13:30~15:00

内容:みんなで行き先を決めてこころセンターからゆったり個人のペースで歩きます。

4月は多摩川に行きます!

お話をしながら歩いても、自分のペースで静か歩いても歩き方は自由です。定員6名の少人数のプログラムなので、はじめてのプログラム参加の方も大歓迎です。

※5月以降は参加者で行き先を決めます。



リニューアル!

LET'S簡単クッキング

4月より、生活クラブプラスが、LET'S簡単クッキングに変わります! 活動名と活動日が変わりました。

日程:第3水曜日

時間:13:30~15:30

内容:「簡単調理」or「簡単調理+ぶち情報交換会」

みんなでゆる〜く話をしながら簡単調理にチャレンジします。

「ぶち情報交換会」では、生活のちょっとした工夫や豆知識など自由にみんなでおしゃべりをします。見学もOKです!

ぜひご参加ください。



リニューアル!

アロマ

4月より、毎月第3金曜日のアロマの時間が、13:30~15:00→10:00~11:30に変更になりました。

☆4月19日(金) 10:00~11:30

☆5月17日(金) 10:00~11:30

☆6月21日(金) 10:00~11:30

場所は
別館デイルーム!



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:4月27日(土)14:00~16:00

◇場所:別館デイルーム

外出プログラム(申込制)

◇日時:5月25日(土)

◇場所:府中競馬場



みなさんからのリクエストを踏まえ、府中競馬場に行き先を決定しました! 詳細はチラシをご確認ください。 ※小雨決行

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

5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

1/27(土) うたごえライズ

令和6年はうたごえライズ&就労ミーティングからスタートしました。(参加者7名、職員4名、ボランティア1名)

前半1時間は、自分が歌いたい曲をリクエストし、菊地リカ先生のピアノに合わせて、みんなで気持ちよく歌いました。リカ先生の優しく、時には面白い声掛けに導かれ、「とても楽しく歌えました～」と参加者の皆様は満足されていました。

そして後半1時間は、働く上での悩むごとについて意見交換しました。その中の一つに「仕事の環境が変わるときの工夫」がテーマに上がり、「日誌などを活用して、自分がどう感じたか振り返る」などのアイデアがたくさん出ました。

3/16(土) 伊藤先生との座談会

今年もこころセンターの嘱託医である伊藤先生との座談会を行いました。前半は、昨年ライズメンバーの皆さんと作成した『受援・支援のための相互チェックシート』を実際に活用していくため、「わかりづらい項目はないか」「どんなときにチェックシートがあると良いか」等、一緒に考えていただきました。皆さんからいただいたご意見を反映して、来年度はぜひ活用していきたいと思っています!

後半は、先生への質問タイムを設け、皆さんからの質問にお答えいただきました。「先生のお話から新しい気づきがあった」との感想が出ました。

新しいボランティアの方のご紹介

今年から新たに就労ミーティングやプログラムと一緒に参加して下さることになったボランティアの方をご紹介します。

鈴木 康之(すずき やすゆき) さん

出身地 出生地は東京ですが、父が転勤族でしたので、小学校入学は千葉で卒業時は新潟。その後、中学卒業は直前まで甲府でしたが、卒業は東京で都立高校入試となりました。高校での転校は難しいので、父が単身赴任でした。まさに高度成長時代のサラリーマンでした。

ライズとの関わり 一般企業在職中の2012年に精神保健福祉士資格取得し人事部へ異動となり、障害者雇用担当として障害者だけの就労部署を新規に立ち上げました。その部署で採用となったメンバーの一人がライズの利用者、支援者が現在の木内センター長でした。

趣味 写真(今回も世田谷区民展に出展しました。3/15~3/22世田谷美術館)

ライズメンバーの皆さんへ 「働くこと」について皆さんと共に考えてみましょう。

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: 4月15日(月)

5月10日(金)、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:4月6日(土)・13日(土) 5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

☆ 新年度より、毎月の定例会が第3週から第2週に変更になります。

☆ 偶数月は、第1(土)(6月と8月は第5(土)に変更)も開いています!

【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:4月6日(土)・20日(土)

5月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。



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、気持ちの分かり合えるというだけでここは軽くなります。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:4月13日(土)・27日(土)

5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

※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」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 |
|-------------|-----------|---------------------|
| 4/19 (金) | 3/18-4/12 | ①9:30・②10:30・③11:30 |
| 5/17 (金) | 4/22-5/10 | ①9:30・②10:30・③11:30 |
| 6/21 (金) | 5/20-6/14 | ①9:30・②10:30・③11:30 |

※定員に達し次第受付終了します。

○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:調布市在住の障がいや疾病のある方とその家族、支援者

○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4階

TEL 042-490-6675(直通 9時~17時)

★初回相談の方優先。2回目以降の相談の方は、日程を調整する場合がございます。ご了承ください。

こころの健康支援センター 4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 | 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 ☆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 | (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 | |
| 8 | 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 ※2 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 ☆リラクソヨーガ 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 ☆PCはじめの一步 13:30~15:30 | ※1 CoCoオアシス 13:00~15:30 | |
| 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 ☆アロマ 10:00~11:30 | 20 | 21 閉館日 |
| ※3 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 | ☆合唱 13:30~15:00 ☆LET'S 簡単クッキング 13:30~15:30 | ◎MOSコース <Excel> 13:30~15:30 ☆SST 13:30~15:30 | (訓)ユーカリ 13:30~15:30 | ※4 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 | 27 | 28 閉館日 |
| ☆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 | ☆ゆったりウォーク 13:30~15:00 | ◎MOSコース <Excel> 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 | |
| 29 閉館日 | 30 (訓)ミント 10:00~12:00 | | | | | |
| | (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。

こころの健康支援センター 5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 閉館日 | 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 閉館日 | 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 | 12 閉館日 |
| | (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はじめの一歩 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 ☆アロマ 10:00~11:30 | 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 ☆LET'S 簡単クッキング 13:30~15:30 | ◎MOSコース <Excel> 13:30~15:30 ☆SST 13:30~15:30 | (訓)ユーカリ 13:30~15:30 | ※4 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 (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 | (訓)ラベンダー 13:30~15:30 ◎書道<硬筆> 13:30~15:00 | ☆ゆったりウォーク 13:30~15:00 | ◎MOSコース <Excel> 13:30~15:30 | (訓)ユーカリ 13:30~15:30 | (就)就労プログラム 14:00~15:00 ※5 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 ※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 | | ◎MOSコース <Excel> 13:30~15:30 | ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30 (訓)ユーカリ 13:30~15:30 | | |

4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 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 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 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※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。