



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

8月には台風7号と10号が日本に接近・上陸し、たくさんの被害がありました。携帯電話から災害警戒を伝えるアラートがなったことで不安に感じた方もいらっしゃるのではないのでしょうか?事業や面談日の延期をさせていただき、利用者の方にはご迷惑をおかけいたしました。結果、センターにおいては大きな影響はありませんでしたが、台風というよりも線状降水帯の発生による影響が大きかったこともあり、こうした状況をみながらの迅速な判断は必要であったかと思っています。こうした有事のために計画相談をご利用されている方は、順次避難計画と一緒に作成しております。発災時にどこに避難すべきか、また何を持ち出すべきか、そういった準備できることを一緒に考えてまいりたいと思います。また生活訓練や相談支援において必要な方には、有事には安否確認の連絡を行ってまいります。こうした災害においては、どこかに帰属していることがとても大切です。こうした非常時にネットがつながるようであれば、調布市のホームページにて災害の状況把握を、こころセンターのホームページにおいても事業の実施や中止の状況などのアナウンスをしてまいります。いざという時のために身を守る行動をとることができるように、こうした機会から意識を高めていきましょう。



センター長木内



第25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開催されます! 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6年10月27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

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 ・“布田わく” こころセンター見どころ	2
・グループワーク からのご報告 ・こころセンター目安箱	3
・プログラム からのお知らせ	4
・就労支援室ライズ 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

★出店

カレー・豚汁・スープ・妖怪焼き・お好み焼き・大学芋・ジェラート・ポップコーン・バザー・カフェ・福祉作業所製品販売など!

★ステージ発表

オカリナ演奏・尺八演奏・ピアノ演奏・吹奏楽・エイサー・舞踊・ダンス・漫才・漫談・介護予防体操など!

★ゲーム・体験コーナー

射的・大正琴・プラバン・的あて・スーパーボールすくい・お菓子掴み取りなど!

★作品展

センター利用者の個人作品やプログラム作品を展示します。センターで発見された“まりも”も限定一般公開します!

*詳細は、右記のQRコードからチラシをご確認ください。
*こころセンターの見どころは、P.2をご覧ください。



こころセンター閉館日のお知らせ

10月14日(月)スポーツの日、11月4日(月)振替休日、11月23日(土)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。

こころセンターピックアップ

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10日(木) 14:00~16:00

「今日に至る日々」~当事者の体験談~

講師:こころの健康支援センター生活相談利用当事者

☆11月14日(木) 14:00~16:00

「グループホーム・作業所の見学」

実際に見学し、説明をお聞きます。

*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28日(月)「買い物について」

11月25日(月)「コミュニケーションの特性」

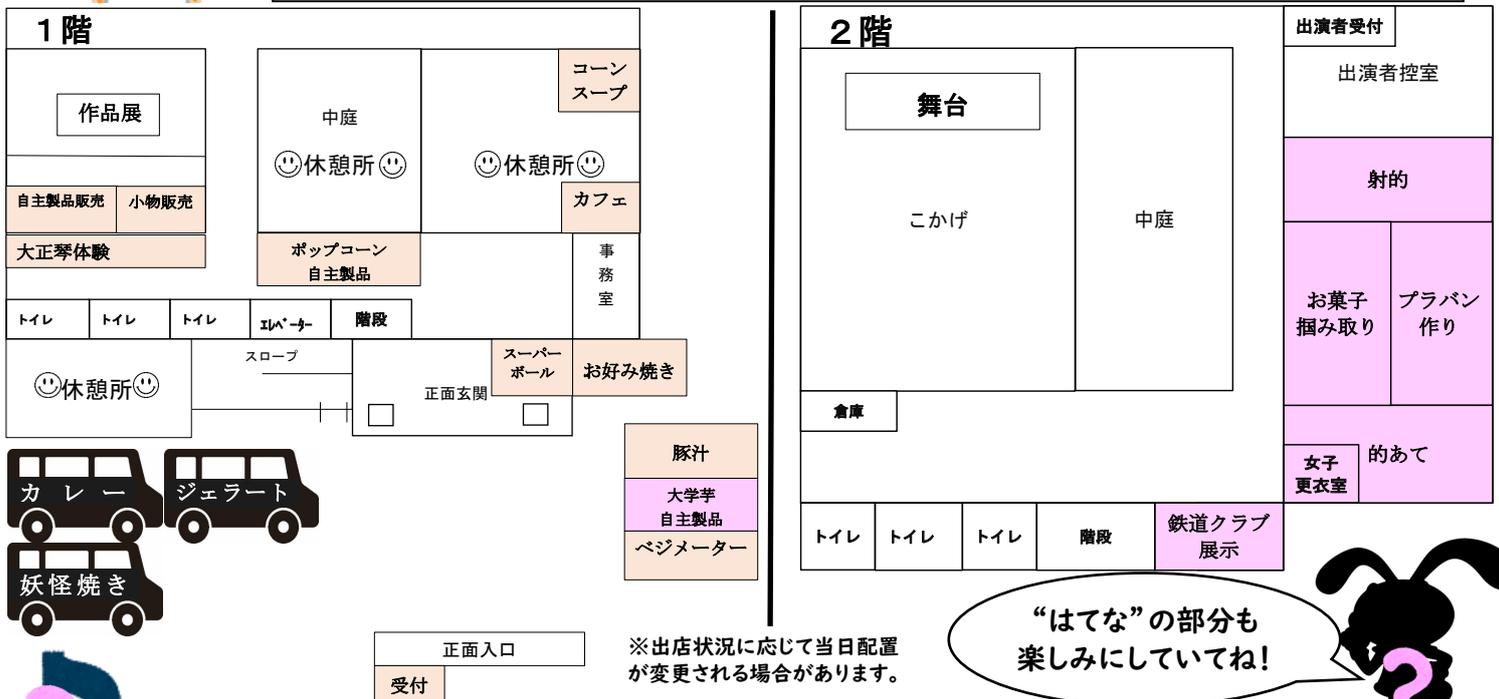
時間:14:00~15:30

場所:こころの健康支援センター 団体室B



“布田わく” こころセンター見どころ

布田わくわくひろばまつりで、こころセンターメンバーが活躍する見どころをご紹介します。是非お立ち寄りください!



“はてな”の部分も
楽しみにしていますね!

☆出店・体験ブース

- グループワーク
- (タイム)プラバン作り
- (ミント)カフェ
- (ジャスミン)作品展示
- (ラベカリ)コーンスープ
- *ラベンダー&ユーカリ合同
- こころブース: 的あて

☆ステージ出演

利用者が舞台に立ちます♪ ピアノ演奏・歌・ダンス・けん玉・漫才・漫談などの様々なパフォーマンスを予定しています。もしかしたら職員も…!?

☆ボランティア

こころセンターのボランティアチーム、通称ブルーキャップ!テント設営や受付や体験ブースなどに入ってもらい、一緒におまつりを盛り上げてくれます!

☆展示ブース

個人作品だけでなく、デイプログラムのMOS・イラスト・ハンドメイドクラブ・書道の作品も展示されます。今年は鉄道クラブも参戦!

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。

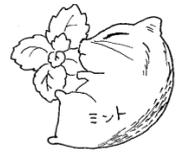
ミント 毎週火・木曜日 10:00~12:00

イラスト by Kさん

扇子作りをしました。シールを貼ったり色を塗ったりしてオリジナルの扇子を作りました。私はひまわりのシールを貼り夏らしさを表現しました。

扇子に貼るのはとても難しかったけれどとても楽しかったです。

Nさんより



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

私は週1回のラベンダーに参加するようになって半年程になります。こころセンターへ通う機会も増え、外に出ることが楽しくなりました。生活習慣にもいい影響をもたらしてくれて早起きが出来たり、3食きちんと食べて夜はぐっすり眠れるようになりました。

そしてなにより、ラベンダーのプログラムを職員さんや利用者の方々と1日行ってくることでストレス発散になり、家族にイライラすることも減りました。ラベンダーへの参加を決める際、担当の職員さんと立てた目標にもプログラムに参加することでヒントをもらえて、日常の中で目標達成を意識しながら生活できて嬉しいです。

これからの生活の中でも少しずつ目標達成のために小さな成果を積み重ねられるように無理することなく自分に正直に皆さんとラベンダーに参加して楽しい日常を送っていかれたら嬉しいです。

Oさんより



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

初めての外出先での食事を楽しんだ、調布飛行場のプロペラカフェが凄く楽しかったです。外出で食事する事がある事におどろきました。食事もとても美味しかったです。普段と違うプログラムでとても思い出になりました。

Kさんより



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

タイムの畑でとれた夏野菜を使って肉巻きを作りました。

プチトマト、オクラを巻き巻きして、甘辛いタレにからめて焼いた肉巻きは白ご飯にぴったり。デザートのかき氷も楽しみました。

Hさんより



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

「さつまいも畑の草取り」

土とふれると気持ちよく快眠がとれます。人は土と交わると素敵な気持ちになりますね。なぜって、優しくなれるからです。そうでしょ。ああ素敵。素敵っていいですね。

Tさんより



こころセンター目安箱

デイルームの目安箱が新しくなりました。

赤いギンガムチェックの布を貼ったかわいい箱です。利用者のSさんが作ってくれました。おみくじの機能も付いています。中央のつまみを回すと球が転がり、中吉か大吉か…ご意見を入れなくてもおみくじは引けますので、ぜひ、回してみてください。

デイルームやプログラムについて、ご意見お待ちしております。



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。デイプログラムの一覧は右記のQRコードからご確認ください。



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♪

☆11月22日(金)

「働く先輩の話を聞こう

～働き続けるために大切なこと～

講師:ライズ登録者

*時間:10:00~12:00

*場所:こころの健康支援センター別館デイルーム

*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。

合唱

10月27日(日)の布田わくわくひろばまつりと12月7日(土)の福祉まつりに合唱部が参加します。

講師のリカ先生のご指導の下、2曲を歌う予定です。1

度でも練習に参加した方、これから練習に参加

される方、合唱部OB・OGの方も奮ってご参加くださ

い。お問い合わせは合唱担当までお願いします。

☆練習日

10月16日(水)・21日(月)

11月20日(水)・25日(月)

*時間:13:30~15:00

*場所:こころの健康支援センター別館デイルーム

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。

*見学の際の交通費は実費になります。

	日程	内容
①	11/15(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	11/29(金) 10:00~12:00	<作業所見学&振り返り> 創造農園を訪問し見学会を行います。

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6年度第2クール日程》

11月11日(月)、18日(月)、25日(月)

*時間:13:30~15:30

*場所:こころの健康支援センター団体室

ゆったりウォーク

毎月第4水曜日に実施しているプログラムです。こころセンターからゆったり歩いて目的地に行きます。1人で歩くのも、周りとお話しながら歩くのも大丈夫です!今まで、たづくり・鬼太郎広場・たまりば駄菓子屋に行きました。今後は、布田天神や郷土博物館、多摩川などに行くことを検討しています。ぜひ気分のリフレッシュや運動の第一歩にご参加ください。

☆10月23日(水) 13:30~15:00

☆11月27日(水) 13:30~15:00

※行き先は実施月の前月のプログラムの最後に参加者で話し合っ

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26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30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、みなさんと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2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

7/27(土)ストレッチ体操

7/27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14名参加されました。

毎年恒例のストレッチ体操は、非常に暑い日でしたが、多くの方が参加してくださいました。

ストレッチ前には、「デスクワークで首や肩が凝っている」「姿勢が気になっている」などそれぞれお悩みが聞かれていました。約1時間半みっちり体を動かすと、程よく汗をかき、夏バテ気味の体もすっきりと軽くなりました。また、呼吸を意識しながら体を動かすことで、とてもリラックスできました。終了後には、「ストレッチをする前と身体の感覚が違う」といった感想があり、みなさん早速効果を感じられたようです。

先生からは、暑さとここ数年のマスク生活で呼吸が浅くなっているの、日頃から呼吸を意識すると良いですよとアドバイスをいただきました。

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。



8/24(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19名のメンバーさんが参加してくださいました。前半は、「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。

後半では、それぞれのグループで、休日はどのように過ごし日々のストレスをどのように発散しているのか、職場の上司や同僚などとの付き合い方、就活中の心構えなど、それぞれのグループで様々な話し合いが行われ、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14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: 10月11日(金)

11月8日(金)、11月18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。

日時: 10月5日(土)・12(土)

11月9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

☆ 新年度から、定例会は第3週から第2週に変わりました。

☆ 偶数月は、2回開催いたしますが、日程はプログラムカレンダーでご確認ください。

【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
10/18 (金)	10/11	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15日(金)は、障害年金に関する無料セミナーを予定しています。(詳細はドルチェへ)

○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)

★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。

【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下さい。

日時:10月12日(土)

11月9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」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5日(土)・19日(土)

11月2日(土)・16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

【吉祥寺病院「家族教室」】

日時:10月26日(土)14:05~16:30(13:50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)

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 (訓)ミント 10:00~12:00	2 (訓)タイム 10:00~12:00	3 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	4	5	6 閉館日
	(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	
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 ※4 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00~11:30	12	13 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 ☆リラクソヨーガ 13:30~15:00	☆鉄道クラブ 13:30~15:00 ※2 ☆イラスト 13:30~15:00	※3 家族学習会 14:00~16:00 ◎ビジネスPC教室 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	※5 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 ☆PCはじめの一步 13:30~15:30 (訓)ユーカリ 13:30~15:30	※1 CoCoオアシス 13:00~15:30	
14 閉館日	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 ☆アロマ 10:00~11:30	19	20 閉館日
	(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	※6 ユースプログラム 13:30~15:30	
21	22 (訓)ミント 10:00~12:00	23 (訓)タイム 10:00~12:00	24 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	25	26 布田わくわくひろば まつり準備日	27 ※7 布田わくわく ひろばまつり 10:00~15:00
☆卓球 13:30~15:00 ☆書道<毛筆> 13:30~15:00 ☆合唱 13:30~15:00	(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)就労ミーティング 14:00~16:00	
28	29 (訓)ミント 10:00~12:00	30 (訓)タイム 10:00~12:00	31 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00			
※8 カモミールの会 14:00~15:30	(訓)ラベンダー 13:30~15:30		◎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 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※2 イラストは、今月のみ布田わくわくひろばまつり準備のために臨時で2回実施します。
- ・※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 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のいる方が参加できます。
- ・※5 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。
- ・※6 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。
- ・※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。
- ・※8 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 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	2	3 閉館日
				(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	
4 閉館日	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 ※1 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00~11:30	9	10 閉館日
	(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 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 (訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめての一步 13:30~15:30	※3 CoCoオアシス 13:00~15:30	
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 ☆アロマ 10:00~11:30 ☆作業所見学 プログラム 10:00~12:00	16	17 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	☆鉄道クラブ 13:30~15:00	◎ビジネスPC教室 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00 ※4 家族学習会 14:00~16:00	(訓)ユーカリ 13:30~15:30	※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 閉館日	24 閉館日
※2 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	☆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		
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	29 ☆作業所見学 プログラム 10:00~12:00	30	
☆合唱 13:30~15:00 ※6 カモミールの会 14:00~15:30 ◎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	☆ゆったりウォーク 13:30~15:00	◎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	(就)就労プログラム 14:00~16:00	

10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 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のいる方が参加できます。
- ・※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 CoCoオアシスはどなたでも参加できます。
- ・※4 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。
- ・※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。