

CoCoだより



発行日

2025年2月1日

第104号

調布
社協

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

・こころセンタートピックス ・デイプログラム からのお知らせ	2
・グループワーク からのご報告 ・こころセンター説明会	3
・こころセンター職員 今年の漢字一文字	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

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

このお便りの4ページの通り、センター職員も新年の抱負として恒例!?!の一文字を表しました。それぞれの職員の目標に加えて次年度のセンターとしての目標も4月号で掲げたいと思います。今年でセンターも19年目に入ります。利用されている皆さまやご家族の皆さま、関係機関や地域の皆さまとともに、さらなる飛躍の1年にしてまいりたいと思います。



センター長 木内

〈センター長プレゼンツ〉

こころセンターの令和6年を振り返ろう～!

1月	こころの健康講演会 統合失調症からの回復について、当事者の視点を大切にされている東京都精神医学研究所系川先生より学ぶ。
2月	家族学習会(月1回程度実施) テーマは当事者からのお話。病気との向き合い、働くまでの準備、家族への想いなど、参加ご家族とともに学びを深める。
3月	人材育成センター ヒューマンライブラリー センターから2名が登壇。経験や想いを“本”役として物語のように語られ、参加市民の方(読み手)の障害理解を広げる。
4月	生活訓練事業 検討プロジェクトメンバー発足 10年目を迎え、次年度からの新しい特色をもったグループ編成検討を開始!
5月	染地マルシェにアウトリーチ ミントショップや駐輪場ボランティアに加え、初参加の鉄道クラブも出展、注目される。
6月	まりもがメダカクラブの水槽に自然出現!! 惜しくも希少種モトスマリモならずも、まあまあ珍しく国立科学博物館に展示。
7月	就労講演会 中島董商店(キューピーの親会社)部長とライズ登録者の講演。就職までの道すじ、定着に向けたサポート、企業の障害者雇用理念を学ぶ。
8月	デイプログラムママカフェ発展型イベント「おやCocco」 ルーテル学院大学との共催で、育児を頑張るママとお子さんも交えたサンドアート・扇子づくりで交流&スミージーで舌鼓。
9月	多摩川住宅団地まつりへボランティア テント設営ボランティアとしてのベリイ人協力! 暑さニモマケズ。
10月	布田わくわくひろばまつり 900人以上が来場。地域の方や学生との交流、こころセンターもグループワーク、プログラム、ボランティア、個人作品展、舞台発表などなどみんな大活躍!
11月	生活訓練第三者評価受審 無事終了 (評価の詳細は「福ナビ」で検索!)
12月	福祉まつり こころセンター的あてブース出展。駐輪場ボランティアも活躍、合唱部魂の歌披露!

閉館日のお知らせ

2月11日(火) 建国記念の日、24日(月) 振替休日、3月20日(木) 春分の日 は閉館です。¹

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。

☆2月13日(木) 14:00~16:00

「日々に活かせるSSTパート2」

講師:清水有香氏

(精神保健福祉士・SST普及協会認定講師)

☆3月13日(木) 14:00~16:00

「訪問診療と薬について」

講師:三邊佳意氏

(調布こころの訪問クリニック院長)

*場所:こころセンター 別館1階デイルーム

*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月曜の午後で開催しています。「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。

☆3月24日(月) 14:00~15:30

「これからやってみたいこと」

こころセンター 別館1階

*2月は祝日のためお休みです。



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、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♪

☆2月28日(金) 9:55~12:00

「企業見学会 ~企業が求めることって何だろう~」

☆3月28日(金) 10:00~12:00

「社会人の心構え~ビジネスマナーを学ぼう~」

講師:マナー講師 大村逸子氏

*場所:こころセンター 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。

テキストコースSST

テキストコースSSTは、「自分の要望を伝える」「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3クール日程》

☆3月3日(月)・10日(月)・17日(月)

*時間:13:30~15:30

*場所:こころセンター 1階団体室

先輩の話を聞く会

『医療との付き合い方』をテーマに、医療機関を利用している先輩をお招きして、「受診するときの工夫や伝えている事は?」などの経験談をお話いただけます。併せて、病院のソーシャルワーカーからの地域の医療資源(訪問看護やカウンセリング等)や、活用方法などのお話も予定しています。なかなか、他の人が受診の時にどんなことを話しているか等聞ける機会は貴重です!医療資源を活用している人も、これから考えたい人も是非ご参加ください!

☆日時:2月8日(土)14:00~16:00

場所:こころセンター 2階こかげ

対象:こころセンター利用者



チラシ
QRコード

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

紙コップで作るバスケットを初めて作りました。見本があったのですぐにデザインが決まり、楽しく作業できました。後半は一年の振り返りを兼ねてピザとお菓子でまったりとした時間を過ごし、年末の忙しさを忘れられました。ありがとうございました。 Oさんより
就労移行支援manabyさんに見学に行きました。移動中も楽しく、たくさん学ぶこともありいい見学会になりました。



ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

ビーズとヘンプを組み合わせてキーリングを作りました。ヘンプのカラーは2色選べるので悩んだのですが、私の好きな緑色とその時の直感でピンクを選んでみたところ桜餅カラーのヘンプが完成しました!皆さんと雑談をしながら穏やかな時間を共有できてとても楽しかったです。 Kさんより



タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

タイムの新年最初のプログラムは、ゲームでした。SwitchとUNOをやりました。Switchではボーリングをやりました。ストライクが出ると、みんなワイワイと盛り上がり歓声があがりました。長い休みがあったので、みなさん、エネルギーが満ちあふれていました。 Iさんより



ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

クリスマス会を行いジャスミンのみなさんでさまざまな質問をしあいました。ゆったりお話ができ良かったです。 Sさんより



ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

久しぶりに吉祥寺へ行った。駅が随分様変わりしていた。井之頭公園は、天気も良く秋の紅葉の季節で、コロナ以降遠くへ行くのが億劫になっていたのが良かった。よくも悪くも昔を偲びながらの散策だった。 Iさんより



こころセンター説明会

この度ご家族向けに「こころセンター説明会」を開催します。前半はこころセンターの概要や相談事業、通所事業、就労支援、家族学習会の説明、および実際に利用されている当事者からのお話、後半は事業について更に詳しく聞くことができるように各ブースで説明いたします。詳細はホームページに掲載しております。興味のある方は是非ご参加ください。

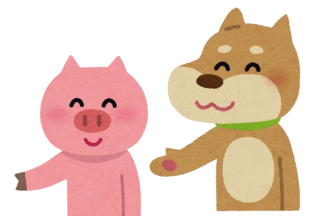
☆日付: 2月9日(日) 14:00~16:00

内容: (前半)こころセンター概要説明・事業の説明(相談、通所、就労支援、家族学習会)
(後半)各事業のブースを設けての説明

対象: まだこころセンターを利用されたことのない方のご家族
またはセンターを利用されている方のご家族

場所: こころの健康支援センター 2階 こかげ、活動室AB

申込: お電話か直接職員にお申込みください。



初

初心を忘れず、
心穏やかに過ごす
木村

即

何事もすぐに取り組む
濱中

学

びを喜びに
井上

健

健康第一
橋本

柔

心も身体も
過ごす日々も柔らかに
佐藤(仁)

筋

すべての行動に、
筋力が欠かせません。
川原

癒

他人に安心感を
与えたい
福田(浩)

生

日々の生活を大事にして
いきたいと思ひます。
山崎

歩

一歩ずつ着実に
進みたい。
森口

愉

たのしい、たのしむ
榎本

実

誠実でありたい。
充実した1年に
なりますように。
藤原

挑

いろいろなことに
挑む年にしたい
梶原

活

活動的な1年にしたい!
高橋

互

何事も相手があつてこそ。
感謝できる
1年にしたいです。
池田(怜)

今

感謝を忘れず
今を大事にする
佐藤(祐)

2025年 ころセンター職員

私の一文字



作:職員 藤原さん

健

ころも体も健康に!
池田(桃)

翔

より地域に、そして利用
者、職員力を発揮でき
るような1年に!木内

変

かわる、へん?かも
市村

音

聞いてやすらぐ
古賀

色

自分の色で
過ごしたい
中村

縁

めぐりあわせを
大切にする。
丸山

空

一日一度は意心に空を
見上げる時間を持つ。
平野

軽

身も心も、
軽やかにしなやかに。
大沼

楽

楽しく、気楽に
鄭

一

一歩ずつ、歩んでい
きたいと思ひます。
周田

笑

今年もたくさん笑いたいです
長崎

温

温かくおだやかで
いられるように。
新井

幸

へび~ローテーションで幸せ
が皆さんに訪れますように!
仲原

映

今年映画を観ます。
目標20本!
福田(育)

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:2月22日(土)14:00~16:00
- ◇場所:別館デイルーム

就労プログラム(申込制)

- ◇日時:3月15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1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

11/30(土)モルック

ライズのスポーツプログラムとして、今回もモルックを行いました。天気は快晴で日差しもあり、外でのプログラムながらも、あたたかな陽気の中で行うことができました。15名の方が参加してくださり、3人一組で5チームを作り、チーム対抗でモルックを行いました。モルックは単純なルールながらも奥が深く、息を飲むような戦いが繰り広げられていました。

今回はモルック経験者の方々だけでなく、初参加の方も多くいましたが、あまり話したことのない方同士でも自然に会話が生まれ、チームに一体感が生まれていました。

合計2試合行うことができ、最後にチーム優勝者と得点王の発表を行いました。得点王はなんと、初参加のモルック未経験の方でした！感想では得点王になれてよかった等のコメントもいただきました。モルックの良さは、初めての方でもやりやすく、楽しめるところにあると改めて思いながら、最後は参加者全員で振り返りを行い、あたたかいコーンスープを飲んで、こころも体も温まりました。

モルックが気になった方はぜひ調べてみてください！レッツラモルック!!



12/14(土)クリスマス会

12/14(土)ライズのクリスマス会にメンバー16名が参加されました。

職員によるオタマトーンの演奏で始まり、メンバーによるピアノ演奏でクラシックメドレー、ウクレレ演奏と替え歌メドレー、さらにはピアノ伴奏での歌の熱唱、トリはメンバーと職員によるコントで大爆笑のうちにパフォーマンスは終了。続いて4チームに分かれて「うまい棒ソムリエ」「箸つかみ」「ドミノ倒し」「重さぴったり」「体内時計」の5種類のミニゲームを行いました。

うまい棒の味が当てられなくて悔しがったり、小さいビーズを器用に箸でつかんだり、何回も手に持って重さを確かめたりと、どのゲームも白熱した戦いとなりました。みんなの声援もあって最後までハラハラドキドキしたゲーム大会でした。

大いに盛り上がったレクリエーションの後には、今年もサンタさんがどこからともなく登場、参加者一人ひとりに素敵なプレゼントを届けてくれました。

みんなで楽しいひと時を過ごして1年間の疲れを吹き飛ばし、笑顔と元気がいっぱいになりました。



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

【ひだまりサロン 『木洩れ陽』】

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：2月7日(金)、17日(月)

3月14日(金)、24日(月)

いずれも12:00～13:00(受付12:50まで)

場所：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。ゲームなどもしています。

日時：2月1日(土)・8日(土)・3月8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22日(土)

14:05～16:30(受付開始13:50)

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)

定員：20名

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。

【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1日(土)・15日(土)

3月1日(土)・15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



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

家族会は、病気を抱え苦しんでいるご家族の相談先をご紹介したり、見守るご家族が孤立しないための話し合いをしています。色々と体験された皆様の貴重な体験を先輩としてお伝え下さい。社会構造も刻々と変化しています。一緒に歩いて道を探しましょう。家族会に参加されて、色々な道のあることを知り、模索していく仲間になりましょう。皆で当事者の生活が良くなるように、社会に働きかけてまいりましょう。



日時：2月8日・22日(土)

3月8日(土)・22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

※2月22日は、特別講演にいたします。ベルギーに10月視察に出かけられた氏家憲章氏の報告を伺います。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」

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：今井 ☎090(8504)3797

◆こころの健康支援センターとの話し合い

毎年、センターの職員の方達から、センターでの取り組みとか抱負とかを伺うことと、家族会の皆様のセンターへの質問や、出来ればしていただきたいこととかをお伝えしています。当事者の方を通しての様子しか想像できないご家族もあると思いますが、普段お目にかかったことのない職員さんにも合うチャンスです。参加されることで、理解も深まります。率直な話し合いをしておりますので、どうぞご参加下さい。

日時：2月28日(金) 10:00～11:30

場所：調布市こころの健康支援センター 団体室

【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。

実施日	募集締切	時間
2/21 (金)	1/20- 2/14	①9:30・②10:30・③11:30
3/21 (金)	2/25- 3/14	①9:30・②10:30・③11:30

※定員に達し次第受付終了します。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 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 ※1 CoCoオアシス 13:00～15:30	2 閉館日
3	4 (訓)ミント 10:00～12:00	5 (訓)タイム 10:00～12:00	6 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	7	8	9 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 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	※1 CoCoオアシス 13:00～15:30 ◎先輩の話を聞く会 14:00～16:00	※3 家族向け センター事業説明会 14:00～16:00
10	11 閉館日	12 (訓)タイム 10:00～12:00	13 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	14 ※4 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00～11:30	15	16 閉館日
☆書道<毛筆> 13:30～15:00		☆鉄道クラブ 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	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆PCはじめの一步 13:30～15:30	※5 ユースプログラム 13:30～15:30	
17	18 (訓)ミント 10:00～12:00	19 (訓)タイム 10:00～12:00	20 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	21 ☆アロマ 10:00～11:30	22	23 閉館日
※2 木洩れ陽サロン 12:00～13:00 ☆卓球 13:30～15:30 ☆合唱 13:30～15:00	(訓)ラベンダー 13:30～15:30 ◎書道<硬筆> 13:30～15:00 ☆リラクソヨーガ 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 <PowerPoint> 13:30～15:30 ☆SST 13:30～15:30	(訓)ユーカリ 13:30～15:30	(就)就労ミーティング 14:00～16:00	
24 閉館日	25 (訓)ミント 10:00～12:00	26 (訓)タイム 10:00～12:00	27 (訓)ジャスミン 10:00～12:00 (訓)ミント 10:00～12:00	28 ◎就労準備 プログラム 9:55～12:00		
	(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 <PowerPoint> 13:30～15:30	(訓)ユーカリ 13:30～15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30～14:30		

- ・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。
- ・(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 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 家族学習会・事業説明会には、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をお持ちの方が参加できます。
- ・※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。

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
					1 (就)就労SST 14:00~16:00	2 閉館日
3	4 (訓)ミント 10:00~12:00	5 (訓)タイム 10:00~12:00	6 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	7	8	9 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	☆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はじめての一步 13:30~15:30	※1 CoCoオアシス 13:00~15:30	
10	11 (訓)ミント 10:00~12:00	12 (訓)タイム 10:00~12:00	13 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	14 ※3 ママカフェ 「たんぼぼ」 10:00~11:30	15	16 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	※2 家族学習会 14:00~16:00 ◎ビジネスPC教室 ①13:30~14:40 ②14:50~16:00	※4 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 (訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆PCはじめての一步 13:30~15:30	(就)就労プログラム 14:00~16:00	
17	18 (訓)ミント 10:00~12:00	19 (訓)タイム 10:00~12:00	20 閉館日	21 ☆アロマ 10:00~11:30	22	23 閉館日
☆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		(訓)ユーカリ 13:30~15:30	※5 ユースプログラム 13:30~15:30	
24	25 (訓)ミント 10:00~12:00	26 (訓)タイム 10:00~12:00	27 (訓)ジャスミン 10:00~12:00 (訓)ミント 10:00~12:00	28 ◎就労準備 プログラム 10:00~12:00	29	30 閉館日
※4 木洩れ陽サロン 12:00~13:00 ※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	☆ゆったりウォーク 13:30~15:00	◎MOSコース <番外編> 13:30~15:30	(訓)ユーカリ 13:30~15:30 ☆うたごえ喫茶 13:30~14:30		
31 ☆合唱 13:30~15:00						

2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。
- ・(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。

