

2024年

4月号



ぷらっと御茶ノ水 月間予定



★
は
イ
ベ
ン
ト
D
A
Y

日	月	火	水	木	金	土
31	1 カラオケ 10:30~11:30	2	3 座談会 13:00-14:30	4	5 ※保健所デイケア (AM)	6
7	8 カラオケ 10:00~12:00 自主活動 (心が晴れる会)	9 PC・スマホサロン 13:30-15:30	10 ウォーキングorレク 13:00-14:00	11	12	13
14	15 カラオケ 10:30~11:30	16	17 座談会 13:00-14:30	18	19 ※保健所デイケア (AM)	20
21	22 カラオケ (音楽療法) 10:30~11:30	23 PC・スマホサロン 13:30-15:30	24 ★ 一日外出 (外出先未定) ネイルサロン 13:00-15:00	25	26	27
28	29 昭和の日	30	1	2	3	4

定例プログラムは利用状況により変更する場合があります。

★ぷらっと御茶ノ水へのお問い合わせ 電話：03-3291-0600

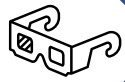
mail : emifuru@chime.ocn.ne.jp

担当：町田、四方、森谷

※保健所デイケア参加ご希望の方は直接保健所までお問合せ下さい。電話：03-5211-8175 (代)



※保健所デイケアがある日の午前中は
ほっとサロンの使用をお願いします。



お知らせ

●ぷらっと御茶ノ水とは？

精神障がいをお持ちの方々にとって、ぷらっと、お気軽に、遊びに来れる、そんな「居場所」となることを目指しています。

●ぷらっと御茶ノ水では何が出来るの？

イベントやプログラムへの参加、支援員との相談、ただただくつろぎに来るなど、あなたのご希望に合わせてご利用下さい。

【定例プログラム】

- 第1・3・5 水曜日 13:00~14:00 「座談会」
(内容: イベント内容決めなどのミーティング、テーマ別座談会など)
- 第2 水曜日 13:00~14:00 「ウォーキングorレク」
- 第4 水曜日 10:00~14:00 「一日外出」
(内容: 近隣散策または室内での軽スポーツなど)

その他いつでも提供できるプログラム

ストレッチ、ヨガ、ゲーム、音楽鑑賞など。雑誌や動画の無料視聴可能なタブレット、書籍やマンガ本なども貸し出し可能です。

【こころの相談】

(下記の時間の中で30分程度)
 電話相談: 平日 9:00~17:00
 来所相談: 平日 10:00~17:00
 ※来所による面談は事前の予約を基本に
 当日の職員配置により決めます。
 ※一人1日1回30分までとなります。

賢

入学式

同級生

敬語で話す



ぷらっと俳句

※この俳句は利用者による作品です

ぷらっと御茶ノ水 イベント案内

~4月3日の座談会で外出先を決めます~

~詳細はチラシをご確認下さい~

4月24日(水) 10:00~13:00 予定

えみふる3階ぷらっと御茶ノ水に9:30にお集まりください。

【お申し込み】

お電話またはメールにてお申し込みください。

(TEL 03-3291-0600 Mail emifuru@chime.ocn.ne.jp)

Go Go! ちなみちゃん

作: 高田 樹

Kozue Takada

