

2023年

11月号



# ぷらっと御茶ノ水 月間予定



★はイベントDAY

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 座談会 13:00-14:30	2	3 文化の日	4
5	6 カラオケ 10:30~11:30	7	8 ウォーキングorレク 13:00-14:00	9	10 ※保健所デイケア (AM)	11
12	13 カラオケ 10:30~11:30	14 PC・スマホサロン 13:30-15:30	★ 15 外出イベント (明治神宮) 10:00~15:00	16	17 ※保健所デイケア (AM)	18
19	20 自主活動(心が晴れる会)カラオケ 10:00~12:00	21	22 ウォーキングorレク 13:00-14:00 ネイルサロン 13:00-15:00	23 勤労感謝の日	24 ※保健所デイケア (AM)	25
26	27 カラオケ(音楽療法) 10:00~12:00	28 PC・スマホサロン 13:30-15:30	★ 29 調理イベント (ら~めん・餃子・ 野菜炒め)	30	1	2

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

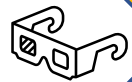
mail：emifuru@chime.ocn.ne.jp

担当：町田、四方

※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・4 水曜日 13:00～14:00 「ウォーキングorレク」

(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 10:00～21:00

訪問相談: 平日 10:00～17:00

※来所及び訪問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。

※訪問範囲は、千代田区内となります。

食欲に

霞んだ紅葉

寂しがる

賢



※この俳句は利用者による作品です

ぷらっと俳句

## ぷらっと御茶ノ水

## ●みんなで明治神宮に行こう！

～明治神宮の杜散策～

11月15日(水) 10:00～15:00

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。※雨天中止です。

## 【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)



明治神宮



NHKホール

Go Go! ちなみちゃん

作: 高田 樹

Kozue Takada

