

2024年
11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
27	28	29	30	31	1 ※保健所デイケア	2
3 文化の日	4 振替日	5 PC・スマホサロン 13:30-15:30	6 座談会 13:00-14:30	7	8	9
10	11 カラオケ 10:30~11:30	12	13 ウォーキングorレク 13:00-14:00	14	15 ※保健所デイケア	16
17	18 カラオケ 10:30~11:30	19 PC・スマホサロン 13:30-15:30	★ 20 一日外出 (外出先未定) ネイルサロン 13:00-15:00	21	22	23
24	25 カラオケ 10:00~12:00 (音楽療法)	26	27 ウォーキングorレク 13:00-14:00	28	29	30

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）





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】

水曜日「座談会」「ウォーキングorレク」「イベント日」

(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、近隣外出または室内での軽スポーツなど行います。時間や場所は話し合いでその都度決めます)

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。

ぷらっと御茶ノ水 イベント案内

～11月6日の座談会で外出先を決めます～

～詳細は後日発行のチラシをご確認ください～

11月20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)

GoGo! ちなみちゃん

作: 高田 樹

Kozue Takada



嫌
が
っ
た

写
真
見
返
す

七
五
三

賢



※この俳句は利用者による作品です

ぷ
ら
っ
と
俳
句