

2025年  
1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
29	30	31	1 元旦	2	3	4
5	6 カラオケ 10:30~11:30	7	8 座談会 13:00-14:30	9	10 ※保健所デイケア	11
12	13 成人の日	14 PC・スマホサロン 13:30-15:30	15 ウォーキングorレク 13:00-14:00	16	17	18
19	20 カラオケ 10:30~11:30	21	22 ★ 一日外出 (外出先未定) ネイルサロン 13:00-15:00	23	24 ※保健所デイケア	25
26	27 カラオケ 10:00~12:00 (音楽療法)	28 PC・スマホサロン 13:30-15:30	29 ウォーキングorレク 13:00-14:00	30	31	1

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。

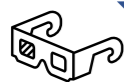
★ぷらっと御茶ノ水へのお問い合わせ 電話：03-3291-0600

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。書籍やマンガ本なども貸し出し可能です。

### 【こころの相談】

(下記の時間の間で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

～1月8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下さい～

**1月22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)

# 謹賀新年

GoGo! ちなみちゃん

作: 高田 樹

Kozue Takada



ドラゴンが

一周回り

巳の年



ぷらっと俳句

※この俳句は利用者による作品です

賢