

2023年  
**3**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
26	27	28	1 座談会 13:00-14:30	2	3 ※保健所デイケア (AM)	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 アトリエ教室 13:30~14:30	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 座談会 13:00-14:30	16	17 ※保健所デイケア (AM)	18
19	20	21	★ 22 六義園へお花見! 11:00-15:00 ネイルサロン 13:00~15:00	23 アトリエ教室 13:30~14:30	24	25
26	★ 27 マインドフルネス ~初心者向け~ 13:30-15:30	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：川上、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）





## お知らせ

### ●ぶ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、ぶらっと、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。

### ●ぶ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: 近隣散歩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】

(下記の時間の間で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。



寒さ耐え  
選り抜かれし  
球見在り  
賢

「東洋大王かく語りき」 ～俳句編～



※この俳句は利用者による作品です

## ぶらっと御茶ノ水 イベント案内

### ●六義園へお花見！

3月22日(水) 11:00～15:00

えみふる3階ぶらっと御茶ノ水にお集まりください。  
えみふる周辺で昼食後、えみふるワゴン車にて出発します。

### ●ぶらっと講座「マインドフルネス～初心者向け」

3月27日(月) 13:30～15:30

対象者: 千代田区在住、在勤、在学の精神障害者  
保健福祉手帳または自立支援医療受給者証所持者  
(精神通院医療)。ただし、千代田区在住の方はご家族も参加できます。

参加費: 無料

定員: 10名

申し込み締切り: 3月17日(金) 17:00まで

お申し込みはコチラ→



Go Go! ちなみちゃん

作: 高田 樹

Kozue Takada

ゆかいな家族のお話です♡

