

		面接 相談	電話 相談		時間	参加費 (¥)	備考
1日	火	○	○	茶話会	14:00~15:00	無料	
2日	水	○	○	お手玉カーリング	14:00~15:00	無料	
3日	木	○	○	ウォーキング	14:00~15:00	無料	
4日	金	○	○	メンバー希望プログラム お好み焼きを食べに行こう♪	10:45~14:00	実費	10:45にセンター 集合
5日	土						休み
6日	日						休み
7日	月	○	○	卓球をしよう!	14:00~15:30	¥100	307
8日	火	○	○	昼のヒットスタジオ	14:00~15:00	無料	
9日	水	○	○	ペットボトルボーリング	14:00~15:00	無料	
10日	木	○	○	SST ~中元講師~	14:00~15:00	無料	
11日	金	○	○	メンバー希望プログラム オープンカフェに行こう	13:30~15:00	実費	13:30に三宮駅 (元噴水前)集合
12日	土						休み
13日	日						休み
14日	月・祝	○	○	コミスタ作品展見学	14:00~15:00	無料	14:00にセンター 集合
15日	火	○	○	輪投げ	14:00~15:00	無料	
16日	水	○	○	カフェタイム	14:00~15:00	ドリンク ¥50 お茶菓子 ¥50	
17日	木	○	○	アートの日	14:00~15:00	無料	
18日	金	○	○	メンバー希望プログラム 公民館でスポーツをしよう!	13:45~15:00	無料	13:45にセンター 集合
19日	土						休み
20日	日						休み
21日	月	○	○	セルフヘルプグループ	14:00~15:00	無料	
22日	火・祝	○	○	カラオケタイム	14:00~15:30	無料	
23日	水	○	○	ゲームの日	14:00~15:00	無料	
24日	木	○	○	メンバー希望プログラム 神大の学食でランチ☆	12:45~15:00	実費	12:45に三宮駅 (元噴水前)集合
25日	金	○	○	トークタイム	14:00~15:00	無料	
26日	土						休み
27日	日						休み
28日	月	○	○	ヨガ	14:00~15:00	無料	401
29日	火	○	○	クリーンアップデー	14:00~15:00	無料	
30日	水	○	○	ダーツ!	14:00~15:00	無料	
31日	木	○	○	ハロウィンパーティー♪	14:00~15:00	実費	

プログラム紹介 セルフヘルプグループ

同じ障がい、同じ病気を経験した仲間同士が集まって、
 お互いの体験を共感しつつ、気軽にお話し合いが出来る場です。
 当センターでは、中央むつみ会のピアサポーターにも参加して頂いています。
 仲間が抱えている思いや悩みを聞いたり、自分を振り返ったりすることも大切なことだと思います。
 また、自分の経験談を話す事で、仲間の助けになることもあります。
 今月は10/21(月) 14:00~15:00で開催しますので、お気軽にご参加ください。

