

# ぱる通信

8

No. 168

特集：『地域移行・地域定着支援事業の実際』  
～「岡山市こころの健康センター」の取り組み～



7月22日・23日：海キャンプ～居組海岸にて～

# 特集：『岡山市地域移行・地域定着支援事業』の実際 ～「岡山市こころの健康センター」の取り組み～



精神科病院長期入院患者の退院促進への取り組みは、平成十二年に大阪府で開始され、その後、国の補助事業として展開される中で、全国の自治体に広がつて行った。岡山市も、岡山県と協力して、平成十八年から「退院促進事業」に取り組んでいる。

平成二十一年四月、岡山市の政令指定都市への移行に伴い、「岡山市こころの健康センター」が設置され、「岡山市地域移行・地域定着支援事業」実施主体として退院促進を進めるべく、尽力されている。所長の太田順一郎先生・精神保健福祉士川上真紀氏（地域移行支援事業担当職員）に話を伺った。

## －平成二十一年からの取り組み

### 状況を教えて下さい

#### 岡

山市内には、精神科病床のある病院が九か所あります。「こころの健康センター」が出来てすぐ挨拶回りを行い、院長先生達と話ををする中で、退院促進を進める事業を行っていきたいという意向を伝えました。平成二十一年七月には、担当職員と共に、病院を回り、事業の具体的な説明を行っていきました。その際に、院長先生だけではなく、「地域連携室」「相談室」といった、現場スタッフの所へも説明に行きました。その中で、院長・現場スタッフ共に、『やつてみよう』と言

### 「地域移行推進員」とは

精神障害者の福祉に理解を有する者であつて、精神保健福祉士またはこれと同等程度の知識を有するものとする。

推進員は、病院その他関係機関と連携しながら、対象者の円滑な地域生活への移行及び地域定着に向けて、主に次の業務を行うものとする。

- ①精神科病院内における対象者への面接
- ②地域移行に向けた個別支援計画の作成
- ③地域移行に必要な福祉サービス等の見学同行、外出、外泊支援等
- ④対象者、家族等に対する地域生活意向に関する助言・相談

- ⑤主治医への定期報告
- ⑥関係機関との連絡調整

など

つてくれた四か所の病院に入り、「地域移行・地域定着支援事業」と一緒に進めていくことになりました。病院側から「この人を退院させてほしい」という意向に沿つて、個別支援を一緒に行っていくという事もありますが、病院外の支援者が病棟に定期的に入るという事が大事だと考えていて、退院に向けて何をするのかは、病院に合わせて変えても良いと思っていました。

**平**

成二十一年八月から病院に入り、支援者同士が顔を合わせ、どうしようかという

相談から始めました。退院に向けてグループ活動を行っている病院には、そこに推進員も参加し、一緒にアイデアを出し合い、退院への意欲が向上する取り組みを行っていきました。岡山市の事業は、「退院意欲向上事業」という言葉

が中心にあります。退院意欲もあり、家族の協力が得られる方だけを対象とするのではなく、退院の意欲を失っている人に対しきちんと関わり、意欲を高めてもらう取り組みを行っていくことが自分達の責任だと思っています。なぜなら、退院する意欲を失わせてしまったのは、支援者である自分達だと考えているからです。

### —「退院意欲向上事業」の活動内容は

**ど**の**よ**う**な**モ**の**で**す**か?

院によつて内容は違います。週一回のグループ討議、施設見学（保健所・クリニック）、ピアサポートとの交流、調理実習等を一緒に行つたり、月一～二回の個別面接や外出支援、退院に向けた支援ができるいない病棟に対する説明会等病院それぞれのニーズに沿つて支援に入りました。グループ活動をしていく中で、退院への意欲が高まり、個別支援に移る方もおられました。

### —退院に結びついた方の人数を 教えて下さい

**教**えて**下**さ**い**

**退**

院意欲向上事業からの退院の数は少ないですが、「岡山市地域移行・地域定着支援事業」としては、平成二十一年・二名（対象者五名）、平成二十二年・三名（対象者十一名、中断者一名）となっています。

### —病院のスタッフの熱意が大きい程

**退院が進みやすいですか？**

**皆**さん熱意はたくさん持つていて、問題意識を持ちながら常に模索されていますが、病院によつて差も感じます。個人というより、土壤の問題だと思います。その土壤からしかスタートできないので、それに合わせて、スタッフの持つている熱意を一緒に盛り上げていく姿勢で協力できたらと思つています。「退院して欲しい」という思いはスタッフの皆さんに共通してありますが、二十年三十年入院している人をずっと見ていて、来週退院させようとは考えにくいと思うので、外から違う風が入るという事が必要なのだと思ひます。

### —「退院意欲向上事業」からの退院は少ない と言われましたが…

**+**何年閉鎖病棟に居る方等は、「慣れた生

活から変わりたくない」「怖い」という思いがあり、開放病棟に移るだけでも抵抗があります。そういう方がグループ活動を通して開放病棟に移る事ができたケースもありました。この事業を行つて一つ良かつた事だと思いますし、そこからだと思つています。また、週一回外部から人が入る事で、病棟の雰囲気が変わったと患者さんからよく言われます。多分患者さん自身も変わっていっているからなのだろうと思います。

**ど**

**個別の退院促進に**関わる場合は、  
**ど**の**よ**う**な**支**援**を行**う**の**で**す**か**?

の病院も、ケースワーカーが積極的に取り組まれているので、私達は、ケース会

**病**

院によつて内容は違います。週一回のグループ討議、施設見学（保健所・クリニック）、ピアサポートとの交流、調理実習等を一緒に行つたり、月一～二回の個別面接や外出支援、

退院に向けた支援ができるいない病棟に対する説明会等病院それぞれのニーズに沿つて支援に入りました。グループ活動をしていく中で、

退院への意欲が高まり、個別支援に移る方もおられました。

議に同席し、必要な支援を行うような形で入っています。退院するにあたつて、近隣からの反対があつたあるケースでは、町内会長さんに會議に参加してもらい、十数人の支援者と顔を合わせてもらう事で、安心でき、退院する事ができます。

対があつたあるケースでは、町内会長さんに会議に参加してもらい、十数人の支援者と顔を合せてもらう事で、安心でき、退院する事ができます。

**長**  
期入院患者の退院への意欲の向上や診療報酬の改定等色々ありますが、それ以外に、急性期の状態を地域で乗り切るノウハウを身に付ける必要性があると感じています。入院せずに在宅で急性期を乗り切る事は可能ですが。その為には、毎日の訪問や緊急時のショートステイ等地域で支える支援体制が必要です。長期入院患者の退院を進めて行くと共に、地域にいる人を入れさせないという両輪がいると思っています。以前に比べ、使える社会資源が増えましたから、少しは明りが見えている

### ー退院促進を進める為の課題を教えて下さい

で、公的機関が、実践舞台としても権利擁護機関としても責任を取る事が課題だと思っています。



川上さん（左）と太田所長（右）

と思います。ただ、今まででは、医療が福祉も担つてしまっていたので、医療の事は医療の名前で、福祉の事は福祉の名前です。事が大事だと思います。

また、「入院中心から地域生活中心へ」という改革ビジョンのスローガンを実現していく中で、公的機関がきちんと責任を果たしていかなければなりません。地域の支援は民間がどんどん力を付けていくと思うので、要所（強制入院・強制処遇・初発や中断を含めた治療関係を結べないケース）



N. K さん 56歳

### 『地域移行・地域定着支援事業』を利用して退院しました！

### 地域移行推進員との出会い

私は、病気になる以前は、警備員の仕事をしていました。二十二歳の時初めて病院に行き、入院を経験します。トラックの運転手や铸物工

つかけになれたのではないかと思います。今後は、もっと参加してもらえる病院を増やし、今までのやり方で広げていけたらと思っていきます。その中で、個別支援も増え、退院後の支援も増えていくと思うので、全体をコーディネートしていけたらと思っています。

### ー事業の評価と課題、今度の展望について教えて下さい

退院して1年。頑張って生活しています！  
趣味：ギター・ソフトボール・カラオケ

場等仕事を転々としながら、入退院を繰り返していました。入院中だけ薬を飲み、退院したら仕事のことばかり考え、薬を飲む事を辞めていたのです。結婚もしていましたが、上手くいきませんでした。

妄想や幻聴があり、自分が分からなくなり、問題を起こしてしまい、警察沙汰になつたこともあり、いわゆる問題児でした。その為、すぐには退院できず、生活訓練施設に入所することになりましたが、人間関係でトラブルとなり、再入院。その後、平成十七年から平成二十二年までの五年間を病院で過ごしました。その間、退院したいという意向を主治医やケースワーカーに伝えていた所、地域移行推進員の力を借りて、退院に向けてやってみるかという話があり、お願いすることになりました。まず、主治医・ケースワーカー・推進員・保健師と退院に向けての話し合いを行いました。

## 自分で選択して、やりたい事ができる生活がうれしい

人が集まつて五回も会議を開いてくれました。地域の町内会長さんと民生委員さんも会議に出席してくれ、近所の人を説得してくれました。私自身も、入院中から自分で薬を管理する練習を行い、退院に向けて準備をしていきました。以前までは、薬を飲まなくても大丈夫と思つていたのですが、飲まないと往生したので、飲むようになります。

## やつと「市民」になれた

幻聴・妄想は理解されにくいですが、社会人として暮らす事で、市民としての生活が現実的なものになり、地域に溶け込めているのではないかと思っています。地域のゴミ当番もきちんとここなしています。

人生の半分以上を病院で生活して、退院しても半年持てば良い方だった自分が、一年頑張れています。今まで、むちやくちやな人生でしたが、これからは平凡に暮らせる事が一番幸せだと考えています。自分の考えが変わった事と周囲の人の支えが大きいです。幻聴に負けてはいけないと思っています。

これからの夢は、もう一度奥さんをもらい、たまに旅行したりしながら、二人でのんびり暮らしたいです。

退院したいと言つてはいましたが、社会生活が成り立つかどうかという事や、自宅で問題を起こしていたので、近所の人が退院する事に不安を感じていたようで、自分の事を受け入れてもらえるかという心配がありました。二度の試験外泊を行い、その前後で、支援してくれる

## 退院への不安

現在は、退院して一年が経ち、病院のケースワーカーの訪問やホームヘルパー、訪問看護、保健所保健師に支えられ、自宅での生活が続けられています。推進員は、退院後半年間、週一回訪問に来てくれています。現在は、電話で相談に乗ってくれています。以前からこういう環境があれば、入院する事はなかつたと思います。入院中は自分がやりたい事もできませんが、今は、選択肢があり、自分で選んでやりたい事ができます。何か一つ自分ができることはないと考え、ギターを購入し、自宅で弾いています。思いのたけをギターにのせるだけで満足なのです。病院では弾く気にもなれませんでした。その他の楽しみは、カラオケに行く事、映画を見に行く事、病院のソフトボールチームに所属



# よつばのクローバー

## だより

ピア悩み相談受付中！  
086(271)5689

困っていること聞いてもらいたいこと  
何でも気軽に電話下さいね。



No.19

■編集・発行 ピアソータークローバー

☎086-271-5689 平成23年8月1日

## 活動報告

(6/21～7/20)

- 活動日 17日(金は半日)
- 電話相談 166件
- 家事・同行援助 7件
- 弁当配達 14回



7月1-3日つどいを開催♪

## つどい報告

① テーマは  
どういきつかけて事業所に  
通り始めたか

② 友達を作るには？思い出の作  
り方

### ①のテーマから

\*病院の「デイケア」に通っていたが、

マンネリ化して新しい居場所と友達を求めて保健所に相談した。ぱ

るに見学に来て雰囲気が良くて気に入った。スポーツに没頭し、ピア

サポートをするようになった。自

己病院のワーカーの紹介で、自分

は一人暮らしをしていて、行き場所がなかつたので利用している。

\*病院のワーカーの紹介で、自分

は一人暮らしをしていて、行き場

所がなかつたので利用している。

\*思えば自分が一番の古株かもし

れない。組織に追われてここに逃

れてきた。家にいてもすることも

なく、ここに来た方が良い。でも

居心地が良いので、ズルズルと長

く居てしまっている。自分もそろ

そろ変化を求めて「何かしないと

と思っている。

\*職業センターに通っていたが、働くことに自信がなく、次へのステップのために利用している。ギターやピアソーターに挑戦することで、自分に自信をつけている。

### ②のテーマ

\*一緒にいて楽しい、お互いを尊重するものだと思う。自分がぱるに来たのは友達を作ることが目的ではなかつたが、自然にできた。

できて初めて大切さが分かつた。それまではそう思つていなかつた。かけがえのない大切なものです。

\*病気になつたことで友達が離まつた。その傷が深い。

\*病気になつたことで友達が離まつた。でも逆に同じ病気を持

つ友達は沢山できた。スポーツを通じて悲しみや喜びを共有できる

コールで友達はたくさん減つてしまつた。その傷が深い。

\*病気になつたことで友達が離

まつた。でも逆に同じ病気を持

つ友達は沢山できた。スポーツを通じて悲しみや喜びを共有できる

友達の大切さを改めて感じた。健

常者の友達も病気だけで離れていたのではないと思う。人と人との付き合いだから長所短所それぞれあると思う。友達は色々なことを教えてもらえるし、人生の勉強になる。

\*友達は頭でつかちになるとでき

ない。小中学校は友達が作りやす

い年代。友達は心と心の距離が近

くなる。自分のことのように喜ん

だり、悲しんだり・大人になると

できにくい。変に知識を詰め込ま

ない方が良い。

## 相談電話

**受付時間**  
～ひとりぼっち  
をなくそうよ～

火曜 10時～17時  
水曜 10時～17時  
木曜 13時半～17時  
金曜 10時～13時半  
気軽に電話下さい！

相談電話 (086)  
271・5689

7月より新たにKさん宅にヘルパーに♪  
一緒に掃除しています！



大変助かっています。これからも  
お願いします。(K)

ピアヘルパー  
活動中！

りっちゃんのお掃除テク！

焦げ付いたフライパンには  
「重曹」がお勧めです！

お勧めお掃除アイテム  
今回りっちゃんが使ったのが  
リサイクルせっけんセンターの重層!  
500g 200円  
で販売中!!!  
**「重層」**

焦げ部分を覆うぐらいに重層を  
ふりかけ、それを覆うぐらいたつ  
ぶりと水を入れ、火にかけ沸騰さ  
せます。そうすると焦げが、浮い  
てくるので火を止めて冷まして  
から洗いながら流すと綺麗にな  
りますよ！お試しを！

## 投稿コーナー

あつという間に8月ですね!!  
暑さに負けず、乗り切りましょうね♪



←さかもと ゆかさんの作品  
「ひくらしのなく頃に」の  
園崎魅音ちゃんとってもかわいいですね。

あーるけえさんの作品 →  
ラベル部分がお気に入りだそうです♪



ぱるの玄関先に  
あるプランターに植えた  
ひまわりが咲きました!!  
種から植えたので無事に  
成長してくれ嬉しい限り  
です(^^) →



女子会を開きました

す  
★  
ぱる  
集会で



す  
★  
ぱる  
集会で

七月六日、涼しい場所を求めてコスにて第二回女子会を開きました。盛り上がったテーマは、「お風呂に入りたくない時にどうしたら入りやすい?」という内容。しんどい時はなかなか入れないお風呂。入りやすくなる工夫を話し合いました。  
\*朝入るようにする\*好きな入浴剤やシャンプーに凝る\*お風呂で体操するのを楽しみにする\*パジャマで歯磨きをするなど気持ち良いなど。話が発展してシャンプーの回数、夏は湯船に浸かるよりシャワーで済ますことが多い、どこから身体は洗う?等話しました♪また結婚や自立についても語り合いました。興味のある方の参加を待っています。次回は

八月九日  
二時より  
ぱる集会で



七月一日、岡山ドームで「もも太郎杯チャンピオンシップ」がありました。決勝は我がアスナローズ対ガンバローズ。熱戦の末、ガンバローズの優勝。熱い交流となりました。←



# 読者 者の 広場

感想・投稿 募集中!  
詩、俳句、絵、ジャンル不問  
です。郵便、メールfax等でご  
投稿下さい♪待ってます★

(その一) 先日、見たい映画を借りようとレンタルショップを訪れたが、あいにくその映画は置いていなかつた。その映画は、多少古い時代の作品でお店のラインナップは「十一世紀政策の最近の作品が主流だつた。これは近頃のレンタルショップの宿命なのだろう。新しい作品をそろえて客を獲得しようとするのは当然の成り行きだからだ。また古い作品まで網羅していたのでは、店内のスペースがいくらあっても足らない。

しかし筆者個人としては二十一世紀に制作された作品も観たい。この状況はネットでレンタルしようが、ダウンロードして観ようが、さして変わらないようと思える。古い作品もラインナップに加えてくれることを願つてやまない。

(その二) ジョージアの『ヨーロピアン・コクのブラック』という缶コーヒーを飲んだ。缶といつてもボトル型の缶で、値段も百三十円した。しかしこれはそれほど感動を覚えるものでもなかつた。

そんな中、久しごとにこれはと思う缶コーヒーを見つけた。これもボトル型の缶で、値段が百三十円なのはコクのブラックと同じだ。

ダイドーの『ブラックレーベル』という名

の無糖のコーヒーガソリン。これが久々の当たりだつた。機会があつたら飲んでみてほしい。

# 古楽日和

こがく  
びより

藤井健喜

# 「人は変われる」

「仕事」や「結婚」ができるとは夢にも思っていなかった



ほそかわ ひろし  
細川 博史  
さん

39歳 趣味：ゲーム・マンガ（遊戯王）

現在、ホテルで清掃の仕事をしている細川さん。クラブハウス「ビリーブ」で出会ったAさんと5年前に結婚し2人での生活を送っている。今の思いを語ってくれた。

## 友達ができなかつた学生時代

「自分の人生なんてこんなもんだ。自分は友達も結婚も出来ないに決まっている。昔の自分はネガティブな考え方ばかりしていた。小さい頃から頭の中で想像するのが好きだった。そのせいもあり友達ができず、小中高と学校で『いじめ』にあつた。唯一の救いだつたのがゲームだった。ゲームセンターへよく行き、ゲームに夢中になつて没頭していた。

## 24歳で発病…精神科へ入院

大学へは進学したが、この時から人の事が気になり始めた。誰かが自分を見て笑っているような、悪口を言われているような、そんな事が気になって休学、退学した。その後、父の仕事の手伝いをしながら生活をしていたが、ゲームセンターで他人から悪口や笑われているような幻聴が聞こえ、人ともめてしまつた。すぐに精神科病院へ入院。「統合失調症」と診断された。二十四歳の時だつた。此時から自分の人生が大きく変わつていつた。

## 先のことを考えると不安ばかり

三ヶ月で退院したが、先のこと

**自分の好きな事を活かして仕事に就労を目指した。**  
当事者自身で運営をするクラブハウス「ビリーブ」へ行くようになり、ここで色々な人と出会つた。家で過ごす事が多かつた自分にとって人と話することはとても楽しかつた。ビリーブでコンシユーマースタッフを任せられ、こんな自分でも人の役に立てることがあって、それで人が喜んでくれることが嬉しかつた。その後、一般

を考えると不安だらけだつた。収入がないから両親がいなくなれば自分はどうなるのか：考えれば考えるほど焦るばかりだつた。それでも何年か動けない状態が続き、このままではいけないと想い、ひとりでも生きていけるように「自立をしたい」という想いが強くなつた。でも「自分は病気のせいで働けない」という恐怖がずっとあつた。主治医に相談すると「あすなろ福祉会」を紹介してくれた。

## あすなろ福祉との出会い

**自分の好きな事を活かして仕事に**  
子供の頃から好きだつた「ゲームセンターで仕事がしたい」と思い面接を受け、見事採用。病気のことは伝えずの勤務だつた。会社の関係でゲームセンターが閉鎖さ



## 「信頼できる人との出会い」 で自分の人生が変わっていった

れるまでの五年間、働くことができた。自分が経営の責任を任されるまでなり、もちろんしんどいことはあつたが、大きな自信につながった。「自分は働ける」と。

### 最愛の人と出会い、結婚

ゲームセンターで働き始めて一年目に、ビリーブで出会ったAさんと結婚することができた。奥さんは、何でも気がねなく話すことができ、一緒にいて自然体でいられる人だった。お付き合いをする中で「この人と一緒になりたい」、そう感じた。奥さんともその気持ちが一致した。家族の理解

を得るまでは時間がかかったが、平成一八年（三十三歳）に結婚し、現在一緒に暮らしている。経済的には、自分のお給料と二人の年金で生計を立てている。

奥さんと生活する中で気をつけていることは、お互い干渉しないこと。思つたことを貯め込み過ぎないこと。大きなケンカになる前に小さなケンカをするようにしている。奥さんがいるから仕事も頑張れるし、自分にとつて大きな支えになっている。

### 初めての清掃の仕事

昨年十一月から、あすなろの協

力を得て、障害者求人で見つけたホテルでの清掃の仕事を週に四日五時間行っている。トライアル雇用を利用し、正式雇用になった時は嬉しかった。掃除の仕事は初めてだつたが、「細川さんが掃除し始めてからトイレが臭わなくなつた。綺麗になつた」と認めてもらえた時が一番嬉しい。

### 自分がこんなに変わると 思つていなかつた

正直なところ、自分は人が好きではなかつた。若い頃は、人を憎んでいて、「悪い人は地獄へ落ちてしまえばいい」とさえ思つていた。病気になり、自分は仕事も結婚もできるとは夢にも思つていなかつた。自分の人生に後ろ向きだつた。それが、今まで支えてくれた仲間やスタッフ、奥さんという「信頼できる人」に出会えたことで考え方方が変わり、人生に希望がみえてきた。自分が人を好きになれば人も寄つてくるし、伝わることも分かつた。自分がこれほど変われるとは思つてもいなかつた。

#### 【細川さんが仕事に行く時に気をつけていること】

体調管理！行く前にはアリナミンを飲むと元氣ができる。

【細川さんより募集】遊戯王の対戦相手を募集しています♪



#### ■トライアル雇用（障害者試用雇用）

障害者に関する知識や雇用経験がないことから、障害者雇用をためらっている事業所が試しに（原則3ヶ月の有期雇用で）受け入れてみることが出来る制度。事業主に対してトライアル雇用終了後、奨励金が支給されます。奨励金の額は原則として対象者1人当たり月額40,000円です。

人生を添い遂げたい。最後に人生は最高だつたと思つてももらえるよう、奥さんを大事にしていきたい。守る存在がいるから今の自分は頑張れる。奥さんは自分にとつて生きがいになつている。

そして、自分が頑張ることで、自分と同じような立場の人に少しでも希望を与えることができたら嬉しい。自分はたくさん失敗も挫折もした。それは全て身になつて生きがいになつている。道を開く秘訣はたくさん失敗すること。勇気を出してチャレンジしてほしい。人は変われる！

## 8月活動予定

1	月	
2	火	山キャンプ
3	水	↓
4	木	
5	金	
6	土	花火大会出店の為、13:00～ぱる閉所
7	日	
8	月	
9	火	14:00～女子会
10	水	14:00～パソコン教室
11	木	13:30～つどい 西大寺サテライト電話相談日(担当:ぱる) 国富盆踊り
12	金	スタッフミーティングの為 12:00～ぱる閉所
13	土	お盆休み
14	日	↓
15	月	↓
16	火	13:30～ぱるっこたいむ
17	水	
18	木	14:00～リカバリー勉強会
19	金	13:30～岡精連
20	土	13:30～家族交流会の為 12:00～ぱる閉所
21	日	
22	月	
23	火	14:00～クローバーしゃべり場
24	水	14:00～パソコン教室
25	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:ぱる)
26	金	14:00～ピアソーター講座
27	土	ソフトバレーボール大会 in にいみ 10:30～ギターサークル 14:00～お抹茶教室
28	日	
29	月	
30	火	13:30～クローバーミーティング
31	水	

## イベント案内

## 11日（木） つどい

11日のテーマは、「寝苦しい夜の睡眠のとり方」「自分の元気の出る方法」です。

「言いつ放し・聞きつ放し」が原則。大いに語り、楽しい一時を過ごしませんか？

時 間	13：30～15：00
場 所	ぱる・おかやま 1階交流室
参 加 費	無料
問い合わせ	086-271-5689 (クローバー)

## 20日（土）

## あすなろ家族の会交流会

時 間	13：30～15：30
場 所	リサイクル石けんセンター (岡山市中区浜 475-5)
内 容	現在悩んでいる事、他の家族に聞きたい事、スタッフに聞きたい事などざっくばらんに話ができる会です。
問い合わせ	086-270-3322 (ぱる・おかやま)

## 27日（土） お抹茶教室

お抹茶とお菓子を用意しています (^ー^)  
MOMOの風早先生指導の元、楽しくお抹茶を頂けます。今回も、冷たいお抹茶です♪  
涼やかな夏を感じに来てみませんか！！

時 間	14：00～15：00
場 所	ぱる・おかやま 1階交流室
参 加 費	100円
問い合わせ	086-271-5689 (クローバー)

- ◆陶芸教室 (場所: 石けんセンター)
- ◆パソコン教室 (場所: ぱる・おかやま)
- ◆お抹茶教室 (場所: ぱる・おかやま)
- ◆ギターサークル (場所: 石けんセンター)

毎週火曜日	13：00
10日・24日(水曜日)	14：00
27日(土曜日)	14：00
第4土曜日	10：30

～『ぱる・おかやま』からのお知らせ～

電話受付のご案内【受付時間：10:00～17:00（火～土）※日・月はお休みです】

固定電話 086-270-3322 携帯電話 090-1010-5022 (固定電話につながらない場合)

HPアドレスのご案内 <http://www.eco-asunaro.jp> あすなろブログ更新中！！