

カミングだより

住所:相模原市中央区淵野辺 4-15-6 ヴィーナズ 2F

TEL:042-759-5117

FAX:042-759-5118

URL:<http://coming.no.coccan.jp/index.html>E-mail:chiikikatsudoushiencenter-coming@nifty.com

開館時間:月・水13時~19時 木13時~17時 土・日10時~17時 休館日:火・金

カミングはこころの病を持った方が、安心して地域の中でいきいきと自分らしく生活できるように支援するところです

利用対象:相模原市在住で継続的な精神科通院、服薬をされている方。詳しくはお問い合わせください。



2月の開館時間変更のお知らせ

2月7日(土):10:00~15:30まで(職員研修のため)

2月11日(水・祝):10:00~17:00開館 食事あり

2月23日(月・祝):休館

2月24日(火):10:00~17:00開館 食事なし

カミング休館日変更のお知らせ

いつも地域活動支援センターカミングの運営にご協力いただきありがとうございます。

令和8年4月より地域活動支援センターカミングの休館日を下記の通り変更させていただくこととなりました。この変更により開館日において安定した職員体制を確保することを目的としています。

今後、安心・安全で、皆さまが様々な目的で活用していただけるようなセンターを目指して取り組んで参ります。利用者様、関係機関の皆様におかれましては、どうぞご理解いただきますようお願い申し上げます。

現行の休館日	令和8年4月からの休館日
火曜・金曜 (月曜・木曜が祝日の場合は 休館とし翌日を開館とする) 振替休館・臨時休館・年末年始	火曜・金曜・祝日 (火曜・金曜が祝日の場合は 翌日を振替休館とする) 振替休館・臨時休館・年末年始

~就労プログラム~

就労準備セミナーに参加しよう!

今回は、相模原市と相模原市社会福祉事業団が主催する『就労準備セミナー』に参加します。

就労移行支援事業所や就労相談支援機関の方と直接お話しすることができる合同説明会で、就労支援についてのお話が聞けるほか、各種就労支援機関の個別ブースでの相談も可能です。

(詳しくはカミング内チラシをご覧ください。)

すぐ就職ではなくまずは自分を知りたい時はどうしたらいいの、日中活動にはどのようなものがあるのか、就労移行支援事業所がどんなことをしているのか知りたい方など、皆様のご参加お待ちしております♪

日時:2月13日(金)9:00~12:00 ※カミングは休館日です。プログラムのみ実施します。

集合場所:カミング入り口前に9:00集合

会場:ウェルネスさがみはら

申し込み制:定員4名(先着順) 申し込み開始日:1月25日(日)

申し込み締め切り:2月9日(月)

申し込み:地域活動支援センターカミング(042-759-5117、042-759-5118)

【当日のスケジュール】

カミング集合(9:00) 出発(9:10)

淵野辺駅から相模原駅まで電車で移動(9:17発→9:21着)

相模原駅南口から市役所前までバスで移動(9:30発→9:36着)

就労準備セミナー参加(10:00→12:00)→現地解散

プログラムのお知らせ

【プログラム最少施行人数は2名になります】

10分体操

日付：2月1日(日) 2月8日(日)
2月15日(日) 2月22日(日)
時間：13:00~13:10
場所：カミングフリースペースで様々な体操や
ストレッチを行います。自由参加です。



ぬり絵

日時：2月2日(月) 13:00~14:30
場所：フリースペースまたは、多目的室
内容：大人のぬり絵の本や季節のぬり絵など、
それぞれ気に入った作品に取り組みます。



鹿さんぽ

日時：2月7日(土) 11:30~12:30
(時間が変更となっています)
場所：カミングに 11:30 集合
内容：クレープを買いに行こう！
カミングから10分程度歩いたところにあるクレープ屋さんに行きます。
費用：600円~(クレープ代)
申し込み制：定員5名(先着順)
申し込み開始日：2月1日(日)



映画の時間

「呪術廻戦(アニメ)1~3話」

「週刊少年ジャンプ」の大ヒット漫画のアニメです。
現在、最新シリーズがテレビで放映されています！

日時：2月11日(水・祝) 14:00~16:00
(上映時間72分) 途中休憩あり
場所：多目的室



ボランティア活動

カミング便り郵送時に使う封筒の糊付け等の簡単な作業をお手伝いしてくれる方を募集しています。

日時：2月21日(土) 14:00~15:00
場所：多目的室



女性が集まり

女性の方のみご参加いただけます。

【小物作り】

日時：2月14日(土) 13:30~15:30
場所：多目的室
内容：タオル生地で作るヘアバンド
費用：無料
申し込み制：定員5名(先着順)
申し込み開始日：2月1日(日)



作品イメージ図

【黄紫さんのアクセサリー作り】

日時：2月28日(土) 10:30~12:30
(時間が変更となっています)
場所：多目的室
内容：ワイヤーとビーズで作るアクセサリー
費用：300円
申し込み制：定員9名(先着順)
申し込み開始日：2月1日(日)



*ボランティアさんがお手伝いします。

ハンド MADE in カミング

日時：2月18日(水) 13:00~15:00
場所：多目的室
内容：アイロンビーズ
色とりどりのビーズを専用のプレートに
並べてアイロンで固めます。
コースターやキーホルダーにもなります。
費用：無料
申し込み制：定員6名(先着順)
申し込み開始日：2月1日(日)

～薬剤師さんによる～

薬の講座

この薬って必要なの？CMでやっている市販薬って効くの？など服薬生活でのふとした疑問はありませんか？日常生活をより良いものにするために、みんなで自由に話し合います。もちろん話を聞くだけでも大丈夫です。ぜひお気軽にご参加ください。

日 時：2月15日（日）13：10～15：00

場 所：多目的室

申し込み制：定員7名（先着順）申し込み開始日：2月1日（日）



～社会参加促進プログラム「はじめの一步」～

地域清掃をしよう！ ～淵野辺クリーン大作戦～

カミングの周辺地域へゴミ拾いに出かけます。

ちょっと外に出てみんなと同じ気分を味わいたい、出かけたけれど一人では心配…、社会貢献をしたい方など、ぜひお気軽にご参加ください♪！

日 時：2月14日（土）11：00～12：00 ※雨天中止

場 所：カミングに11：00集合。暖かい服装でお越しください。



ファミリーピア

～心の病を持つ方の家族の支え合いの場～

日 時：2月4日（水）14：00～15：30

場 所：多目的室

対象者：心の病をお持ちの方のご家族

内 容：2月は特別企画として、心の病を持つ方のピアサポートグループ『ピアカム』のメンバーに協力していただき、ピアカムメンバーが行っている『ピアトーク』をご家族の方に体験していただきます。（ピアトークについては下の案内をご参照ください）ピアトークの後はピアサポーターとの交流会も予定しています。ぜひお気軽にご参加ください。

【令和7年度開催予定日】 3/4 ※14：00～15：30

ピアトーク

ピアトークとは、ピアカムのピアサポーターと一緒に気軽におしゃべりしたり、悩みを共有したり、気持ちを伝えられたりする語り合いのグループです。自分の部屋で親しい友人に話すように、思っていることや感じていることをみんなで話したり聞いたりする場です。

日 時：2月22日（日）13：15～14：45

場 所：多目的室

内 容：参加者とピアサポーターで、世間話から困りごとまで皆さんから出していただいたテーマで語り合います。

申し込み制：定員6名（先着順）申し込み開始日：2月1日（日）



実習生の受け入れを行っています

精神保健福祉士を目指す学生の受け入れを行います。
人材育成へのご理解・ご協力を、よろしくお願い致します。

期 間：2月2日（月）～2月28日（土）の内14日間 1名



※新型コロナウイルス等感染症対策のため、利用される方は下記の点についてご協力ください。

- ・来館される際には事前にご自宅等で検温を行ってください。37度以上の発熱や咳など風邪の症状がある場合には、ご利用できません。
- ・来館した際には手洗いうがいを行ってください。滞在中にも小まめに行ってください。
- ・館内ではマスクの着用にご協力ください。

ご不便をおかけしますがご協力をいただきますようお願い申し上げます。

2026年2月 献立表

《夕食 410円 食事開始 18:00》《昼食 310円 食事開始 12:00》

日	月	火	水	木	金	土
1(昼食) ハニーマスタード チキン	2(夕食) 海鮮恵方巻	3 休館	4(夕食) 豚バラ大根	5	6 休館	7 (10:00-15:30開館)
8(昼食) キャバツと ひき肉の味噌炒め	9(夕食) ピリ辛! チゲうどん	10 休館	11(祝)(昼食) 鶏と小松菜の オイスター炒め	12	13 休館	14
15(昼食) 白身魚と 白菜の和風煮	16(夕食) 牛肉の すき焼き風煮込み	17 休館	18(夕食) 春巻き	19	20 休館	21
22(昼食) ポークチャップ	23(祝) 月曜祝日の ため休館	24 (10時-17時開館)	25(夕食) 筑前煮	26	27 休館	28

夕食は当日 15:00 まで、昼食は 10:30 までにお申し込み
又はキャンセルのご連絡をお願いします。
042-759-5117、042-759-5118 (留守番対応)
※小盛をご希望の方は、注文時にお申し出ください。



2026年2月 予定表【プログラム最少施行人数は2名になります。】

日	月	火	水	木	金	土
1 ①10分体操	2 ①ぬり絵	3 休館	4 ①ファミリーピア	5	6 休館	7 (10:00-15:30開館) ①鹿さんぽ
8 ③かむかむの森 ①10分体操	9	10 休館	11(祝) ①映画の時間	12	13 休館 ②就労プログラム (申込者のみ)	14 ①地域清掃をしよう! ①小物作り
15 ①10分体操 ①薬の講座	16	17 休館	18 ①MADE in カミング	19	20 休館	21 ③かむかむの森 ①ボランティア活動
22 ①10分体操 ①ピアトーク	23(祝) 月曜祝日の ため休館	24 (10時-17時開館)	25	26	27 休館	28 ①アクセサリー ③あしたば会 運営委員会

- ①…カミングのプログラムです。
- ③…利用者主体のサークルです。
- ③…固定のメンバーのみご参加いただけます。



カミング
プログ
QRコード

