

新プログラムの解説

タイトル	日時・頻度	内容
自分の時間	月の午前 月1～2回	パソコン、読書、脳トレなどの個別活動を行う。個々が楽しんで取り組める活動をする
ヤング・GO・GO	木の午前 月1回	29歳以下のメンバー対象のプログラム対人緊張がみられる、思春期・青年期の交流の場。毎回、テーマを決め自由にディスカッションをする。時には外出をするかもしれません。
ホップ・ステップ リカバリー	第1金曜日、午前 月1回	病名にこだわらず誰でも参加できる。テーマを通して、仲間づくり、参加者が元気になるための情報を提供します。 グループで学ぶことによって自分を知って、元気回復ができる内容。
人と自分を考えよう	第2土曜日、午前 月1回	当事者が書いたエッセイ、冊子を題材にディスカッションを行う。 自己理解、病気の勉強、他者理解などが目標となる。