

すみだ障害者就労支援総合センター

就労生活支援 あったまるん すみだ



がつよていひょう
4月予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2 やかんかいほう 夜間開放 	3	4
6 やかんかいほう 夜間開放 	7	8	9 やかんかいほう 夜間開放 	10	11 13:30~15:00 こうざ S講座 「わたしのトリセツ をつくろう」
13 やかんかいほう 夜間開放 	14	15	16 やかんかいほう 夜間開放 	17	18 13:30~15:15 しえん G支援 「デコパージュ バッグをつくろう」
20 やかんかいほう 夜間開放 	21	22	23 やかんかいほう 夜間開放 	24	25 13:30~15:00 しえん G支援 ぼうたいそう 「棒体操をしよう」
27 やかんかいほう 夜間開放 	28	29 昭和の日	30 やかんかいほう 夜間開放 		

■ 【開設時間】 かいせつじかん げつようび きんようび 9:00~20:00 (にちよう しゅくじつ のぞ 日曜・祝日を除く)
と しょうび 土曜日 9:00~17:00

■ しごと せいかつ なや ふあん ちい けっこう 仕事や生活についての悩みや不安などがありましたら、小さなことでも結構ですのでご相談ください。

■ いえ しょくば くわ はたら ひとひと だいさん いばしょ 家を「職場」に加え、働く人々の第三の居場所として「あったまるんすみだ」を気軽にご利用ください。

たまり場

あったまろんホール（2階）^{かい} 夜間開放^{やかんかいほう}

実施曜日^{じっしやうび}： 毎週^{まいしゅう} 月曜日^{げつやうび}と木曜日^{もくやうび}

時^じ 間^{かん}： 17:30 ~ 19:30

■ あったまろんホールをたまり場^ばとして開放^{かいほう}します。

■ 本^{ほん}や雑誌^{ざっし}・ビデオ^{びでう}、簡単^{かんたん}なゲーム^{げーむ}などを用意^{ようい}しています。

自由^{じゆう}な雰囲気^{ふんいき}で仲間^{なかま}と交流^{こうりゅう}を深め^{ふか}ましょう。

■ パソコン^{パソコン}を自由^{じゆう}に使用^{つか}することができます。

（インターネット^{インターネット}、文書^{ぶんしょ}や表^{ひょう}の作成^{さくせい}、タイピング^{れんしゅう}練習^{れんしゅう}など）

※ 夜間開放^{やかんかいほう}は申込み^{もうしこ}の必要^{ひつよう}はありません。

当日^{とうじつ}に直接^{ちよくせつ}お越^こしてください。

【申込み・問合せ^{もうしこ といいわ}】

すみだ障害者就労支援総合センター
就労生活支援 あったまろん すみだ

すみだくみどり 墨田区緑4-25-4 ^{でん} 電話^わ：03-5600-2004
メール：seikatu10@sumida-ganba-work.com

【スキルアップ講座・グループ支援に参加の皆さまへ】

• 参加の際は筆記用具とメモ帳またはノートを持参して下さい。

• 換気のため窓を開けることがあるので、寒さ暑さ対策をお願いします。

• 必ず飲み物をお持ち下さい。(屋内も含む)

• 参加費はおつりのないように用意してきてください。



① 4月4日 (土)

スキルアップ講座・グループ支援は
お休みです。

スキルアップ講座

「わたしのトリセツをつくろう」

② 4月11日 (土) 13:30 ~ 15:00

◇自分の困りごとや特性を整理し理解しよう。

◇整理したことを職場などで上手に相談する

ための方法を学び、ツールを作ろう。



◆抽選申込期間：3月31日 (火) 9時 ~ 4月1日 (水) 20時

参加費：33円 (行事保険代)

定員：10人

グループ支援

「デコパーシュバッグをつくろう」

③ 4月18日(土) 13:30 ~ 15:15

◇好きなペーパーナフキンをボンドで貼って

世界にひとつだけのバッグを作ろう!

◇持ち物: エプロン・手拭きタオル



◆抽選申込期間: 4月7日(火) 9時 ~ 8日(水) 20時

参加費: 450円 (材料費と行事保険代) 定員: 10人

グループ支援

「棒体操をしよう」

④ 4月25日(土) 13:30 ~ 15:00

◇新聞紙で作った棒を使い、体操をして

普段使っていない筋肉を動かそう。

◇持ち物: 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物



◆抽選申込期間: 4月14日(火) 9時 ~ 15日(水) 20時

参加費: 33円 (行事保険代) 定員: 8人

- * 講座の参加前や参加後に集まったの会食は控えてください。
- * 講座開始の30分以上前に来所しないでください。
- * 体調が良くないときは参加しないようにしてください。