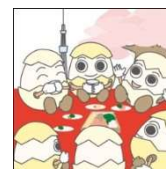


すみだ障害者就労支援総合センター 生活支援 あったまるん すみだ



がつよていひょう 3月予定表

月	火	水	木	金	土
				1	2 13:30~15:00 わーどこうぎ 「Word講座~ タイピング練習」
4 やかんかいほう 夜間開放 	5	6	7 やかんかいほう 夜間開放 	8	9 13:30~15:00 「あったまるん ホール 掲示版飾り」
11 やかんかいほう 夜間開放 	12	13	14 やかんかいほう 夜間開放 	15	16 13:00~15:00 「30年度 第2回 体力測定」
18 やかんかいほう 夜間開放 	19	20	21 お休み	22	23 13:00~16:00 「不忍池 野鳥と植物の 観察」
25 やかんかいほう 夜間開放 	26	27	28 やかんかいほう 夜間開放 	29	30

【開設時間】 月曜日~土曜日 午前9:00~午後8:00 (日曜・祝日を除く)

- 開設時間内はいつでも予約なく利用することができます。
- 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。
- 「家」「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

あつまろんホール（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} 月曜日と木曜日^{げつやうび もくやうび}

時間^{じかん}： 17:30 ~ 19:30

■あつ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^{かんたん}、簡単なゲーム^の、飲み物^{もの}（有^{ゆうりょう}料^{りょう}）など^{ようい}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^{こうりゆう}流^{りゆう}を深^{ふか}めましょう。

■パソコンを自由^{じゆう}に使^{つか}うことができます。

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

※申^{もうしこ}込^{ひつよう}みの必要^{ひつよう}はありません。当^{とうじつ}日^{ちやくせつ}に直^こ接^こお越^こしくください。

【申^{もうしこ}込^{ひつよう}み・問^{といあわ}合せ】

**すみだ障害者就労支援総合センター
生活支援 あつまろん すみだ**

すみだくみどり 墨田区緑 4-25-4 電^{でん}話^わ：03-5600-2004

スキルアップ講座

「Word講座～タイピング練習」

3月2日（土） 13:30 ～ 15:00

◇さくねん しゅうろうしえん 昨年おこなの就労支援フェアで行われた『きょうぎタイピング競技』を
そうてい想定して、れんしゅうタイピング練習をしてみましよう。

◇じぶん自分のスキルに合わせて、せいかくせい正確性やスピードなど
もくひょう き目標を決めてチャレンジしましよう。

◆もうしこ申込みは2月26日（火）18時より受けつけます

さんかひ えん ぎょうじほけんたい
参加費：30円（行事保険代）

ていいん にん
定員：10人



グループ支援

「あったまろんホール掲示板飾り」

3月9日（土） 13:30 ～ 15:00

◇これまでのグループ支援しえんの写真しゃしんを切り貼きりはり
したり、お がみなど かざ っ折り紙等で飾り付けをします。

◇いつも利用しているあったまろんホールの
けいじばん掲示板を、みんなでステキにかざ飾りましよう。

◆もうしこ申込みは3月5日（火）18時より受けつけます

さんかひ えん ぎょうじほけんたい
参加費：30円（行事保険代）

ていいん にん
定員：14人



グループ支援

「30年度 第2回体力測定」

3月16日（土） 13:00 ~ 15:00

◇楽しみながら自分の基礎体力及び運動能力を把握しましょう。

◇基礎代謝を上げ、疲れにくい身体を作る意識をしましょう。

◇さまざまな運動に挑戦して、自分の体力年齢を把握しましょう。



◆申込みは3月12日（火）18時より受け付けます

参加費：30円（行事保険代） 定員：16人

※動きやすい服装で、タオルや飲み物など忘れずに持参してください

グループ支援

「不忍池～野鳥と植物の観察」

3月23日（土） 13:00 ~ 16:00

◇初春の不忍池に咲く桜や植物、野鳥を観察します。

◇集合場所と時間：すみだ障害者就労支援総合センター13時※厳守

◇解散場所と時間：JR錦糸町駅北口 16時00分解散

◇持ち物：帽子、カサ、飲み物、交通費、都営無料パスあれば持参。

※小雨決行（強風豪雨の場合中止）

◆申込みは3月19日（火）18時より受け付けます。

参加費：30円（行事保険代） 定員：12人

