

# 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  
7月予定表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 やかんかいほう 夜間開放 	5	6 13:30~15:00 ひと しょうず 「人との上手な かか かわり方」
8 やかんかいほう 夜間開放 	9	10	11 やかんかいほう 夜間開放 	12	13 13:30~15:00 しほ そ 「絞り染め」
15 やす お休み	16	17	18 やかんかいほう 夜間開放 	19	20 13:00~15:30 えどとうきょうはくぶつかん 「江戸東京博物館 けんがく 見学 &ウォーキング」
22 やかんかいほう 夜間開放 	23	24	25 やかんかいほう 夜間開放 	26	27 13:30~15:00 ざぜんたいけん 「座禅体験」
29 やかんかいほう 夜間開放 	30	31			

■ 【開設時間】 月曜日~土曜日 9:00~20:00 (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

あつたまろんホール（2階）夜間開放

実施曜日：毎週 月曜日と木曜日

時間：17:30 ~ 19:30

■あつたまろんホールをたまり場として開放します。

■本や雑誌・DVD、簡単なゲーム、飲み物（有料）などを用意しています。

自由な雰囲気仲間と交流を深めましょう。

■パソコンを自由に使うことができます。

（インターネット、文書や表の作成、タイピング練習など）

※申込みの必要はありません。当日に直接お越しください。

【申込み・問合せ】

すみだ障害者就労支援総合センター  
生活支援 あつたまろん すみだ

すみだくみどり  
墨田区緑 4-25-4

電話：03-5600-2004

こうぎ  
スキルアップ講座

ひと じょうず かなか た  
「人との上手な関わり方」

7月6日(土) 13:30 ~ 15:00

りょうこう ほうほう  
◇良好なコミュニケーション方法や、

あいて おう ほうほう  
相手に応じたコミュニケーション方法を

まな  
学びましょう。



しゃかいじん れいぎ おも ところ やしな  
◇社会人としての礼儀や思いやりの心を養いましょう。

もうしこ がつ にち か じ う  
◆申込みは7月2日(火) 18時より受け付けます

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：16人

しえん  
グループ支援

しば そ  
「絞り染め」

つく  
～オリジナルのハンカチを作ろう

7月13日(土) 13:30 ~ 15:00

せかい ひと  
◇世界に一つだけのオリジナルの

つく  
ハンカチを作りましょう。

みじか かつよう つく  
◇身近にあるものを活用して作ります。

たの たいかん  
◇モノづくりの楽しさを体感しましょう。

もうしこ がつ にち か じ う  
◆申込みは7月9日(火) 18時より受け付けます



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

ていせい さんかひ えん ざいりょうひ ぎょうじほけんたい  
【訂正】参加費：300円(材料費と行事保険代)

グループ支援

えどとうきょうはくぶつかんけんがく  
「江戸東京博物館見学

&ウォーキング」

7月20日(土) 13:00 ~ 15:30

◇約20分のウォーキングと、現在開催されている「江戸のスポーツと東京オリンピック」の見学をします。

◇雨天の場合はセンター内での体力づくりを行います。

◇動きやすい服装で、障害者手帳・飲み物・タオルを持参してください。



◆申込みは7月16日(火) 18時より受けつけます

参加費：30円(行事保険代)

定員：12人

グループ支援

ざぜんたいけん  
「座禅体験」

からだ ころろ ととの  
～身体と心を整えよう

7月27日(土) 13:30 ~ 15:00

◇日頃の緊張をほぐして、ストレスを発散させましょう。

◇集中力を持続できるように呼吸法を学びましょう。

◇座禅を通じて身体と心のバランスを整えましょう。

☆座布団、クッションのある人は持参してください。

◆申込みは7月23日(火) 18時より受けつけます。

参加費：30円(行事保険代)

定員：14人

