

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
2 やかんかいほう 夜間開放 中止	3	4	5 やかんかいほう 夜間開放 中止	6	7 13:30~15:00 中止 「身にじかムー かんが ついて考えよう」
9 やかんかいほう 夜間開放 中止	10	11	12 やかんかいほう 夜間開放 中止	13	14 13:30~15:30 中止 「森のクモート」
16 やかんかいほう 夜間開放 中止	17	18	19 やかんかいほう 夜間開放 中止	20 やす お休み	21 13:00~15:00 中止 「令和元年 だい かいたいりよくそくてい 第2回体力測定」
23 やかんかいほう 夜間開放 中止	24	25	26 やかんかいほう 夜間開放 中止	27	28 12:00~13:30 中止 「自然観
30 やかんかいほう 夜間開放 中止	31				

■ 【開設時間】 かいせつじかん げつようび どようび にちよう しゅくじつ のそ
月曜日～土曜日 9:00～20:00 (日曜・祝日を除く)

■ かいせつじかんない よやく りよう
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。

■ 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 ひとびと だいさん いばしょ
「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）^{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}・DVD^{かんたん}、簡単なゲーム^の、飲み物^{のもの}（有料^{ゆうりょう}）など^{ようい}を用意しています。

自由な雰囲気^{じゆう 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。

■パソコンを自由^{じゆう}に使う^{つか}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】

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^{でんわ}：03-5600-2004

※3月2日（月）～3月30日（月）は

たまり場は中止^{ちゆうし}となりますので、ご了承^{りようしょう}ください。

スキルアップ講座

「身だしなみについて考えよう」

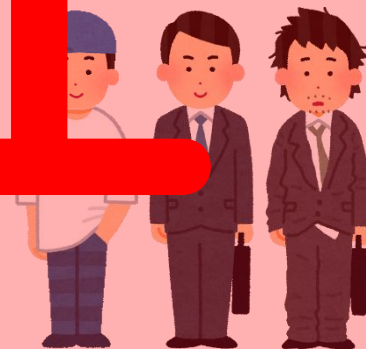
3月7日(土) 13:30 ~ 15:00

◇社会人として身だしなみについて

学び、

◇「身だしなみ」「おしゃれ」の違い

について、みんなで一緒に考えましょう。



◆申込みは3月3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

グループ支援

「森のクラフト」

3月14日(土) 13:30 ~ 15:30

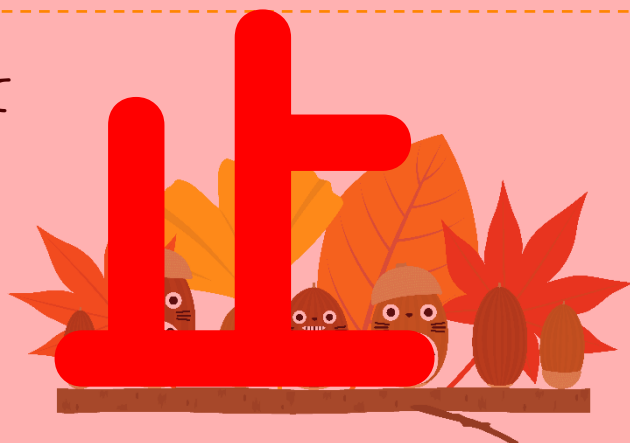
◇木の実は、

オリジナルの

◇自然素材を使った

季節を感じましょう。

※作品を持ち帰る袋を持参して下さい。



◆申込みは3月10日(火) 18時より受け付けます

参加費：250円(材料費と行事保険代)

定員：16人

グループ支援

れいわがんねんど だい かいたいりよくそくてい
「令和元年度 第2回体力測定」

3月21日(土) 13:00 ~ 15:00

◇今年度の「目的」を測定を実施します。

◇体力測定を通じて、基礎体力及び運動機能を

把握しましょう。

◇基礎代謝を上げて疲れにくい身体作りを意識しましょう。

◆申込みは3月17日(火) 18時より受けつけます

参加費：30円(行事保険代)

定員：16人



グループ支援

しぜんかんさつ きんしこうえん はなみ
「自然観察」～錦糸公園でお花見

3月28日(土) 12:00 ~ 13:30

◇錦糸公園を散策、草花と触れ合いましょう。

◇みんなでお弁当を食べながら楽しく交流しましょう。

◇雨天や晴れ間でもランチ会を行います。

◇お弁当と飲み物、レジャーシートなど

地面に敷くものを持参して下さい

◆申込みは3月24日(火) 18時より受けつけます。

参加費：30円(行事保険代)

定員：15人

