

# 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 「身にしみこ 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」
16 やかんかいほう 夜間開放	17	18	19 やかんかいほう 夜間開放	20 やす お休み	21 13:00~15:00 れいわがんねんど 「令和元年度 だい かいだいいりよくそくてい 第2回体力測定」
23 やかんかいほう 夜間開放	24	25	26 やかんかいほう 夜間開放	27	28 12:00~13:30 中止 「自然観」
30 やかんかいほう 夜間開放	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）<sup>かい</sup> 夜間開放<sup>やかんかいほう</sup>

実施曜日<sup>じっしやうび</sup>：毎週<sup>まいしゅう</sup> 月曜日<sup>げつやうび</sup>と木曜日<sup>もくやうび</sup>

時間<sup>じかん</sup>：17:30 ~ 19:30

■あつたまろんホールをたまり場<sup>ば</sup>として開放<sup>かいほう</sup>します。

■本<sup>ほん</sup>や雑誌<sup>ざっし</sup>・DVD<sup>かんたん</sup>、簡単なゲーム<sup>の</sup>、飲み物<sup>のもの</sup>（有料<sup>ゆうりょう</sup>）など<sup>ようい</sup>を用意しています。

自由<sup>じゆう</sup>な雰囲気<sup>ふんいき</sup>で仲間<sup>なかま</sup>と交流<sup>こうりゅう</sup>を深め<sup>ふか</sup>ましょう。

■パソコンを自由<sup>じゆう</sup>に使う<sup>つか</sup>ことができます。

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

※申込み<sup>もうしこ</sup>の必要<sup>ひつよう</sup>はありません。当日<sup>とうじつ</sup>に直接<sup>ちよくせつ</sup>お越<sup>こ</sup>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<sup>でんわ</sup>：03-5600-2004

※3月2日（月）<sup>がつ</sup> ~ 3月12日（木）<sup>にち</sup>は

たまり場<sup>ば</sup>は中止<sup>ちゅうし</sup>となりますので、ご了承<sup>りようしょう</sup>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

◇社会人として必要な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

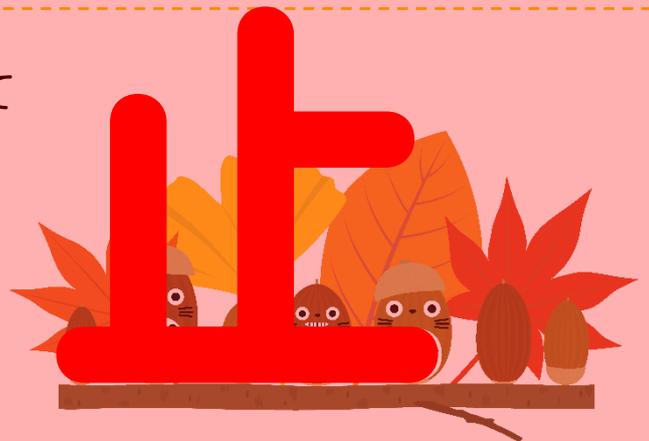
グループ支援

「森のクラフト」

3月14日(土) 13:30 ~ 15:30

◇木の実は、様々な道具を使ってオリジナルの小物を作ってみましょう。

◇自然素材を使った創作活動で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2回目の体力測定を実施します。

◇体力測定を通じて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、草花と触れ合ひましょう。

◇みんなの力を合わせて楽しく交流しましょう。

◇雨天や晴れの日の味で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