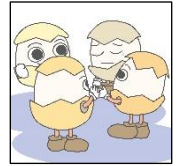


# すみだ障害者就労支援総合センター 生活支援 あったまるん すみだ



## がつよていひょう 7月予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2 やかんかいほう 夜間開放 	3	4 13:30~15:00 じょうず つた けた 「上手な伝え方」
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 しほ そ 「絞り染め」
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 14:00~15:00 ようつうほうしこうざ 「腰痛防止講座」
20 やかんかいほう 夜間開放 	21	22	23 やす お休み	24 やす お休み	25 13:30~15:00 いす つか 「椅子を使って 座禅」
27 やかんかいほう 夜間開放 	28	29	30 やかんかいほう 夜間開放 	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**

あったまろんホール（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

■あっ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>・ビデオ<sup>びでう</sup>、簡単<sup>かんたん</sup>なゲーム<sup>げーむ</sup>、飲み物<sup>の の もの</sup>（~~有料~~<sup>ゆうりょう</sup>）などを  
※しばらくの間<sup>あいだ</sup>、飲み物<sup>の もの</sup>の提供<sup>ていきょう</sup>は控えさせていただきます。  
用意<sup>ようい</sup>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>いんたーねっと</sup>、文書<sup>ぶんしょ</sup>や表<sup>ひょう</sup>の作成<sup>さくせい</sup>、タイピング<sup>たいぴんぐ</sup>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>お越しください。

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>くわんせんかくだい</sup>の感染<sup>ふせ</sup>拡大<sup>そち</sup>を防ぐための措置<sup>そち</sup>として  
内容<sup>ないよう</sup>が変更<sup>へんこう</sup>になる場合<sup>ばあい</sup>があります。

【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 あったまろん 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

# 【スキルアップ講座・グループ支援に参加の皆さまへ】

- \* 講座開始の30分以上前に来所しないでください。  
(来所は13:00以降でお願いします)
- \* 感染防止の対策として席を2メートル程度離します。
- \* センターに入るときは手指の消毒・検温をしてください。
- \* 参加するときは必ずマスクを着用してください。
- \* 体調が良くないときは参加しないようにしてください。

## スキルアップ講座

## 「上手な伝え方」～自分の気持ちを伝えよう

7月4日(土) 13:30 ~ 15:00

◇自分も相手も大切にしたい自己表現方法を学びましょう。

◇職場や日常の場面を想定して皆で一緒に考えましょう。

※筆記用具とメモ帳を忘れずに持参してください。

◆申込みは6月30日(火)18時より受け付けます

参加費：30円(行事保険代)

定員：10人



## グループ支援

## 「絞り染め」

7月11日(土) 13:30 ~ 15:00

◇絞り染めのハンカチを作成します。

◇物づくりの楽しさを体感しましょう。

※エプロン・持ち帰り用の袋を持参して下さい。

◆申込みは7月7日(火)18時より受け付けます

参加費：350円(材料費と行事保険代)

定員：8人



グループ支援

ようつうぼうしこうざ  
「腰痛防止講座」

からだ ただ つか かた おほ  
～身体の正しい使い方を覚えよう

7月18日(土) 14:00 ~ 15:00

◇身体のケアの大切さを学びましょう。

◇ストレッチや体幹トレーニングを行います。

※腰痛の持病がある方、治療中の方は参加を控えてください。

◆申込みは7月14日(火) 18時より受けつけます

参加費：30円(行事保険代)

定員：8人



グループ支援

いす つか ざぜん  
「椅子を使って座禅」

7月25日(土) 13:30 ~ 15:00

◇日頃の緊張をほぐしてストレスを緩和させましょう。

◇集中力を維持できる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

◆申込みは7月21日(火) 18時より受けつけます

参加費：30円(行事保険代)

定員：8人



『しっかり対策をして  
感染を予防しましょう!』

