

# 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 9月予定表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3 やかんかいほう 夜間開放 	4	5 13:30~15:00 「アンガー マネジメント」
7 やかんかいほう 夜間開放 	8	9	10 やかんかいほう 夜間開放 	11	12 13:30~15:30 もり 「森のクラフト」
14 やかんかいほう 夜間開放 	15	16	17 やかんかいほう 夜間開放 	18	19 13:30~15:00 からだ うご 「体を動かそう」
21 やす お休み	22 やす お休み	23	24 やかんかいほう 夜間開放 	25	26 13:30~15:00 ひじょうしょく まな 「非常食を学ぶ」
28 やかんかいほう 夜間開放 	29	30			

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

■ かいせつじかんない 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 仕事や生活についての悩みや不安などがありましたら、ちい 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 家」「くわ 職場」に加え、はたら ひとひと 働く人々のだいさん いばしょ 第三の居場所として「あったまるんすみだ」  
をきがる りよう 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 もの ゆうりょう</sup>（~~有料~~）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。

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<sup>もうしこ といあわ</sup>】

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

でん  
電

わ  
話：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。
- \* 感染防止の対策として隣の人との距離を一定に保ちます。
- \* 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

## 「アンガーマネジメント」

～怒りの感情と上手に付き合おう

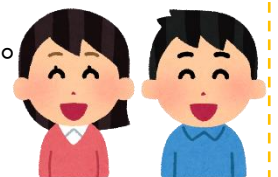
9月5日（土） 13：30 ～ 15：00

◇怒りの感情と上手に付き合うための

スキルを身につけましょう。



◇怒りたくなかったときの適切な表現方法を学びましょう。



◆申込みは9月1日（火）18時より受け付けます

参加費：30円（行事保険代）

定員：8人

## グループ支援

## 「森のクラフト」

9月12日（土） 13：30 ～ 15：30

◇木の実や枝葉、マスキングテープなど使って

オリジナルの小物を作りましょう。

◇創作活動を通じて感性に磨きをかけましょう。



◆申込みは9月8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：8人

## グループ支援

## 「体を動かそう」

9月19日(土) 13:30 ~ 15:00

◇音楽に合わせて楽しみながら

体を動かしましょう。

◇運動不足解消、ストレス発散を目指しましょう。

◆申込みは9月15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

## 「非常食を学ぶ」

9月26日(土) 13:30 ~ 15:00

◇災害時に必要な非常食について学びましょう。

◇今後起こるかもしれない災害について

みんなで一緒に考えましょう。

◆申込みは9月23日(水) 18時より受けつけます



※申込み日がいつもと異なりますので注意してください。

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!』

