

# 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   |
|---------------------------|----|----|---------------------------|----|---|
| 1<br>やかんかいほう<br>夜間開放<br>  | 2  | 3  | 4<br>やかんかいほう<br>夜間開放<br>  | 5  | 6<br>13:30~15:00<br>「アンガー<br>マネジメント」<br>《グループ①》                                 |
| 8<br>やかんかいほう<br>夜間開放<br>  | 9  | 10 | 11<br>やかんかいほう<br>夜間開放<br> | 12 | 13<br>13:30~15:30<br>もり<br>「森のクラフト」<br>《グループ②》<br>※グループ①は<br>がつ しゅうりょう<br>1月に終了 |
| 15<br>やかんかいほう<br>夜間開放<br> | 16 | 17 | 18<br>やかんかいほう<br>夜間開放<br> | 19 | 20<br>しゅうんぶん ひ<br>春分の日  |
| 22<br>やかんかいほう<br>夜間開放<br> | 23 | 24 | 25<br>やかんかいほう<br>夜間開放<br> | 26 | 27<br>13:30~15:00<br>「アンガー<br>マネジメント」<br>《グループ②》                                |
| 29<br>やかんかいほう<br>夜間開放<br> | 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>の飲み物</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>の飲み物</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<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>くわんせんかくたい</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 あつまろん 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】

- \* できるだけ多くの方に参加していただくため、スキルアップ講座・グループ支援を同じ内容で2回ずつ実施しています。
- \* 3月1週目と4週目のスキルアップ講座は同じ内容となります。
- \* 3月2週目の「森のクラフト」は今回2回目の実施となります。  
(1月の「森のクラフト」に参加した方は今回申込みできません)
- \* 同じ内容のグループ支援は1回ずつしか参加できません。
- \* 日程をよくご確認の上、申込みをお願いいたします。

## 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

3月6日・27日（土） 13：30 ～ 15：00

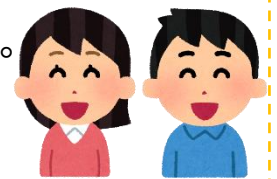
◇怒りの感情と上手に付き合うための

スキルを身につけましょう。



◇怒りたくなったときの適切な表現方法を学びましょう。

◇筆記用具を忘れずに持参してください。



参加費：30円（行事保険代）

定員：8人

◆《グループ①》 3月6日に参加希望の方

👉 3月2日（火）18時より申込みを受けつけます

◆《グループ②》 3月27日に参加希望の方

👉 3月23日（火）18時より申込みを受けつけます

## グループ支援

## もり「森のクラフト」

3月13日（土） 13：30 ～ 15：30

◇木の実や枝葉、マスキングテープなどを使って

オリジナルの小物を作りましょう。

◇自然素材を使った創作活動で

季節を感じましょう。



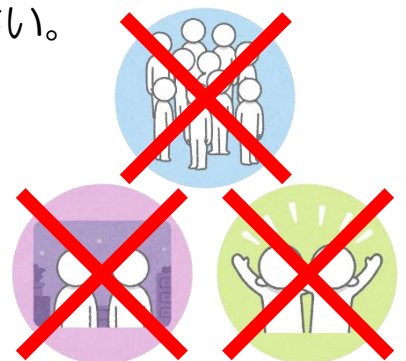
参加費：250円（材料費と行事保険代）

定員：8人

👉 3月9日（火）18時より申込みを受けつけます

※1月の「森のクラフト」に参加した方は今回申込みできません

- \* 講座開始の30分以上前に来所しないでください。
- \* 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・グループ支援の前や終了後にどこかに立ち寄ることは控えてください。



『しっかり対策をして感染を予防しましょう！』