

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

10月予定表

月	火	水	木	金	土
				1	2 13:30~15:00 「アロマストーンを つく 作ろう」
4 やかんかいほう 夜間開放 	5	6	7 やかんかいほう 夜間開放 	8	9 13:30~15:00 てきど し ここうていかん 「適度な自己肯定感 を身につけよう」
11 やかんかいほう 夜間開放 	12	13	14 やかんかいほう 夜間開放 	15	16 13:30~15:00 せかい みんよう 「世界の民謡を おど 踊ろう」
18 やかんかいほう 夜間開放 	19	20	21 やかんかいほう 夜間開放 	22	23 13:30~15:00 「ウォーキング& えどはくけんがく 江戸博見学」
25 やかんかいほう 夜間開放 	26	27	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 のそ 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 よやく りよう 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 なや ふあん 悩みや不安などがありましたら、 ちい 小さなことでも けっこう 結構です そうだん にご相談ください。

■ いえ しょくば 家「職場」に加え、 はたら ひとひと だいさん いばしょ 働く人々の第三の居場所として「あったまるんすみだ」 きがる りよう 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）かい 夜間開放やかんかいほう

実施曜日じっしやうび：まいしゅう 毎週 げつやうび 月曜日と もくやうび 木曜日

時間じかん：し 17:30 ~ し 19:30

■あっ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・ビデオびでう、簡単かんたんなゲームげーむ、~~飲み物の（有料ゆうりょう）~~などを
※しばらくの間あいだ、飲み物のの提供ていきょうは控えさせていただきます。
用意よういしています。

自由じゆうな雰囲気ふんいきで仲間なかまと交流こうりゅうを深めましょう。

■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、文書ぶんしょや表ひょうの作成さくせい、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。

新型しんがたコロナウイルスの感染かんせん拡大かくたいを防ふぐための措置そちとして
内容ないようが変更へんこうになる場合ばあいがあります。

【申込み・問合せもうしこ・問い合わせとひあわ】

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

【グループ支援に参加の皆さまへ】

参加を希望するグループ支援の『抽選申込期間内』にメールまたは電話でお申込みください。

抽選結果はグループ支援の1週間前の土曜日にお知らせします。

詳しい申込み方法はホームページでご確認いただくか、センターまでお問い合わせください。

グループ支援

「アロマストーンを作ろう」

10月2日（土） 13:30 ~ 15:00

◇オリジナルのアロマストーンを作りましょう。

◇アロマスプレーの香りのリラックス効果を

学びましょう。



◆抽選申込期間：9月21日（火）9時~22日（水）18時

参加費：500円（材料費と行事保険代）

定員：8人

スキルアップ講座

「適度な自己肯定感を身につけよう」

10月9日（土） 13:30 ~ 15:00

◇自分の強みと苦手なことを受け入れて

自己の成長につなげましょう。

◇持ち物：筆記用具



◆抽選申込期間：9月28日（火）9時~9月29日（水）18時

参加費：30円（行事保険代）

定員：8人

グループ支援

「世界の民謡を踊ろう」

10月16日(土) 13:30 ~ 15:00

◇世界のさまざまな踊りを体験しましょう。

◇身体を動かして健康への意識を高めましょう。

◇持ち物：汗拭きタオル・飲み物

◆抽選申込期間：10月5日(火) 9時~6日(水) 18時

参加費：30円(行事保険代)

定員：8人



グループ支援

「ウォーキング&江戸博見学」

10月23日(土) 13:30 ~ 15:00

◇ウォーキングで心地よい汗をかきましょう。

◇移動・見学時の集団行動のマナーを身につけましょう。

◇持ち物：障害者手帳・汗拭きタオル・飲み物

※状況により内容が変更になる場合があります。

◆抽選申込期間：10月12日(火) 9時~13日(水) 18時

参加費：30円(行事保険代)

定員：8人



* 講座開始の30分以上前に来所しないでください。

* 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。

『しっかり対策をして感染を予防しましょう!』

