

# 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 しゆくじつ 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 予約なく りよう 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 悩みや ふあん 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 働く人々の だいさん 第三の いばしょ 居場所として「あったまるんすみだ」きがる を りよう 気軽に りよう 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> 月曜日と木曜日<sup>げつやうび 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>、簡単なゲーム<sup>かんたん</sup>、~~飲み物<sup>の</sup>（有料<sup>の</sup>）~~などを

※しばらくの間<sup>あいだ</sup>、飲み物<sup>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

## 【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

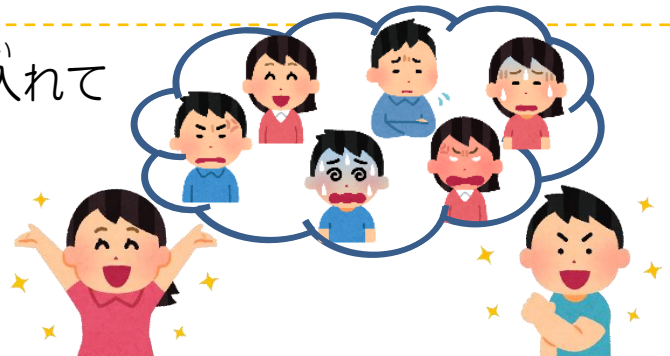
## 「適度な自己肯定感を身につけよう」

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!』

