

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

11月予定表

月	火	水	木	金	土
1 やかんかいほう 夜間開放 	2	3 ぶんかひ 文化の日	4 やかんかいほう 夜間開放 	5	6 13:30~15:00 じぶんあ 「自分に合った すいみんし 睡眠を知る」
8 やかんかいほう 夜間開放 	9	10	11 やかんかいほう 夜間開放 	12	13 13:30~15:00 まな 「クイズで学ぶ にほんぎょうじ 日本の行事」
15 やかんかいほう 夜間開放 	16	17	18 やかんかいほう 夜間開放 	19	20 13:30~15:00 たのしつないうんどう 「楽しく室内運動 をしよう」
22 やかんかいほう 夜間開放 	23 きんろうかんしゃ 勤労感謝の ひ	24	25 やかんかいほう 夜間開放 	26	27 13:30~15:30 もり 「森のクラフト」
29 やかんかいほう 夜間開放 	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」「職場」に加え、はたら ひとひと 働く人々の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

あつたまろんホール（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

■あつ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・ビデオびでお、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だ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・といあわ】

すみだ障害者就労支援総合センター
生活支援 あつたまろん 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。

スキルアップ講座

「自分に合った睡眠を知る」

11月6日(土) 13:30 ~ 15:00

◇日常生活における睡眠の大切さを学び

睡眠の質を向上させましょう。

◇持ち物：筆記用具



◆抽選申込期間：10月26日(火) 9時~27日(水) 18時

参加費：30円(行事保険代)

定員：8人

スキルアップ講座

「クイズで学ぶ日本の行事」

11月13日(土) 13:30 ~ 15:00

◇日本の行事の由来や歴史について、

クイズの中から学びましょう。

◇持ち物：筆記用具



◆抽選申込期間：11月2日(火) 9時~3日(水) 18時

※3日(水)はメールでの受付のみとなります

参加費：30円(行事保険代)

定員：8人

グループ支援

たの しつないうんどう
「楽しく室内運動をしよう」

11月20日(土) 13:30 ~ 15:00

たの からだ うご
◇楽しみながら身体を動かしましょう。

うご ふくそう さんか
◇動きやすい服装で参加してください。

も もの の もの あせふ
◇持ち物：飲み物・汗拭きタオル



ちゅうせんもうしこみきかん
◆抽選申込期間：11月9日(火) 9時~10日(水) 18時

さんかひ えん ぎょうじほけんたい
参加費：30円(行事保険代)

ていいん にん
定員：8人

グループ支援

もり
「森のクラフト」~クリスマスリース

11月27日(土) 13:30 ~ 15:30



しぜんそざい つか
◇自然素材を使ってオリジナリティあふれる

クリスマスリースを作りましょう。

も もの ひっきようぐ も かえ ようぶくろ
◇持ち物：筆記用具・持ち帰り用袋



ちゅうせんもうしこみきかん
◆抽選申込期間：11月16日(火) 9時~17日(水) 18時

さんかひ えん ざいりょうひ ぎょうじほけんたい
参加費：250円(材料費と行事保険代)

ていいん にん
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!』

