

すみだ障害者就労支援総合センター 就労生活支援 あったまるん すみだ



がつよていひょう
7月予定表

月	火	水	木	金	土
			やかんかいほう 夜間開放 	1	2 13:30~15:00 こうざ S講座 おりく しよちゆうみま 「折句で暑中見舞い つく を作ろう」
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 しえん G支援 「ランプシェード つく を作ろう」
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 こうざ G講座 たの 「楽しく さん 筋トレをしよう」
18 うみ ひ 海の日	19	20	21 やかんかいほう 夜間開放 	22	23 13:30~15:00 しえん G支援 「マインドフルネスを し ところ ととの 知り心を整えよう」
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 ひとびと 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 を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。

（インターネットいんたーねっと、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しこください。

新型しんがたコロナウイルスくわんせんかくたいの感染拡大ふせを防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
就労生活支援 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 話わ：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】

- 参加の際は筆記用具とメモ帳またはノートを持参して下さい。
- 換気のため窓を開けることがあるので、寒さ暑さ対策をお願いします。
- 参加費はおつりのないように用意してください。
- 密を避ける対策をとりながら実施をしていますので、参加の皆さんも感染対策にご協力をお願いします。



スキルアップ講座

「折句で暑中見舞いを作ろう」

7月2日（土） 13:30 ~ 15:00

◇送る相手に思いやりの気持ちが伝わるハガキを作ります。



◇折句ということは遊びを使って表現しましょう。



◆抽選申込期間：6月21日（火）9時 ~ 22日（水）20時

参加費：60円（材料費と行事保険代）

定員：10人

グループ支援

「ランプシェードを作ろう」

7月9日（土） 13:30 ~ 15:00

◇おはじきとグルーガンを使用して、楽しみながらランプシェードを作ります。



◇持ち物：持ち帰り袋

◆抽選申込期間：6月28日（火）9時 ~ 6月29日（水）20時

参加費：265円（材料費と行事保険代）

定員：10人

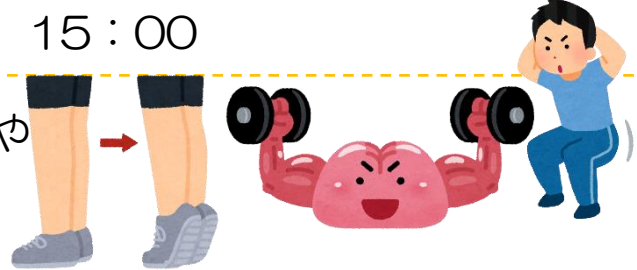
グループ支援

「楽しく筋トレをしよう」

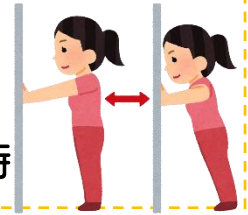
7月16日(土) 13:30 ~ 15:00

◇楽しみながら運動をして健康管理や

体力向上に役立てよう!



◇持ち物: 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物



◆抽選申込期間: 7月5日(火) 9時 ~ 6日(水) 20時

参加費: 33円 (行事保険代)

定員: 10人

グループ支援

「マインドフルネスを知り心を整えよう」

7月23日(土) 13:30 ~ 15:00

◇呼吸法や塗り絵を通してマインドフルネスを

体感し、心の安定を実感しましょう。



◇持ち物: 持ち帰り袋

◆抽選申込期間: 7月12日(火) 9時 ~ 13日(水) 20時

参加費: 33円 (行事保険代)

定員: 10人

『感染対策にご協力をお願いします!』

- * 講座の参加前や参加後に集まっての会食は控えてください。
- * 講座開始の30分以上前に来所しないでください。
- * 参加するときには清潔なマスクを必ず着用してください。
- * 体調が良くないときは参加しないようにしてください。

