

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
10月予定表

月	火	水	木	金	土
					1 13:30~15:00 S講座 「スルースキルを 身につけよう」
3 やかんかいほう 夜間開放 	4	5	6 やかんかいほう 夜間開放 	7	8 13:30~15:15 G支援 「アロマ練り香水を 作ろう」
10 スポーツ の日	11	12	13 やかんかいほう 夜間開放 	14	15 13:30~15:00 G支援 「歴史と自然を感じながら ウォーキングしよう」
17 やかんかいほう 夜間開放 	18	19	20 やかんかいほう 夜間開放 	21	22 13:30~15:00 G支援 「パラスポーツを 知ろう！」
24/31 やかんかいほう 夜間開放 	25	26	27 やかんかいほう 夜間開放 	28	29

■ 【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、~~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拡大かんせんかくだい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。



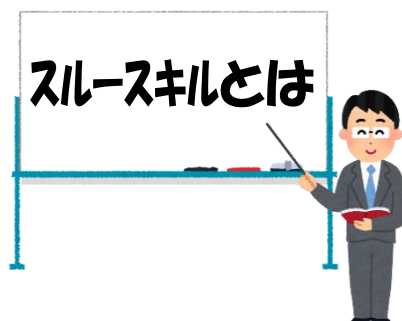
スキルアップ講座 「スルースキルを身につけよう」

10月1日（土） 13:30 ~ 15:00

◇スルースキルを身につけ心の安定に繋げよう！

◇ストレスや不安をためこまずに

上手に受け流す力を学びましょう。



◆抽選申込期間：9月20日（火）9時 ~ 21日（水）20時

参加費：33円（行事保険代） 定員：10人

グループ支援 「アロマ練り香水を作ろう」

10月8日（土） 13:30 ~ 15:15

◇アロマオイルから好みの香りを選び、

オリジナルの練り香水を作りましょう。



◇持ち物：筆記用具・エプロン・手拭きタオル・持ち帰り袋

◆抽選申込期間：9月27日（火）9時 ~ 28日（水）20時

参加費：500円（材料費と行事保険代） 定員：8人

グループ支援

「歴史と自然を感じながらウォーキングしよう」

10月15日(土) 13:30 ~ 15:00

◇身近なエリアを散策し、歴史と自然を

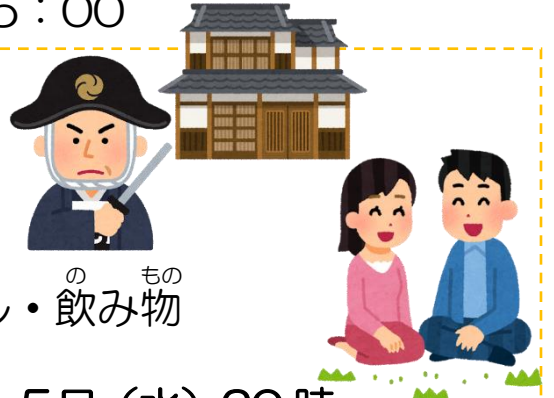
感じながら運動の心地よさを味わおう!

◇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: 10月4日(火) 9時 ~ 5日(水) 20時

参加費: 33円 (行事保険代)

定員: 10人



グループ支援

「パラスポーツを知ろう!」

10月22日(土) 13:30 ~ 15:00

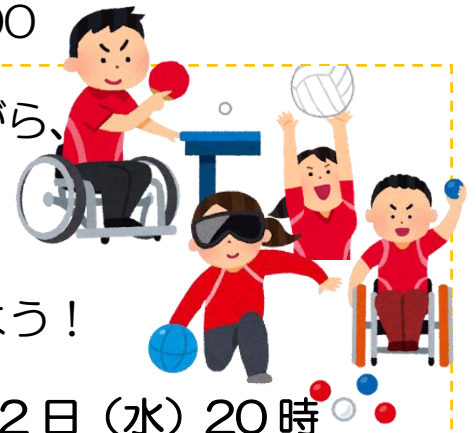
◇東京パラリンピック2020を振り返りながら、
パラスポーツの知識を深めよう。

◇体験を通して、パラスポーツの魅力を感じよう!

◆抽選申込期間: 10月11日(火) 9時 ~ 12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。

