

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
6月予定表

月	火	水	木	金	土
			1 やかんかいほう 夜間開放 	2	3 13:30~15:00 こうざ S講座 じこりかい 「自己理解」 じぶんし ~自分らしさを知らう~
5 やかんかいほう 夜間開放 	6	7	8 やかんかいほう 夜間開放 	9	10 13:30~15:00 しえん G支援 てがる 「手軽にできる」 たいそう ストレッチ体操
12 やかんかいほう 夜間開放 	13	14	15 やかんかいほう 夜間開放 	16 18:30~19:50 せいしんしょうがい ほつたつしょうがいむ 精神障害・発達障害向け テーマ かいしょう 「ストレス解消」	17
19 やかんかいほう 夜間開放 	20	21	22 やかんかいほう 夜間開放 	23	24 13:30~15:00 しえん G支援 おばな 「押し花」 てちょう ~おくすり手帳ケース~
26 やかんかいほう 夜間開放 	27	28	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 とうようび 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です
のでごそうだん相談ください。

■ いえ しょくば 家「職場」に加え、はたらひとびと 働く人々のだいさん 第三の居場所として、いばしょ
をきがる 気軽にりようご利用ください。

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}：毎週^{まいしゅう} 月曜日^{げつやうび}と木曜日^{もくやうび}

時間^{じかん}：17:30 ~ 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^の）~~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^こしてください。

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^{ふせ}拡大^{そち}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 あったまろん すみだ

すみだくみどり
墨田区緑4-25-4 電話^{でんわ}：03-5600-2004
メール：seikatu10@sumida-ganba-work.com

【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きてください。
- 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

「自己理解 ～自分らしさを知ろう～」

① 6月3日（土） 13:30 ～ 15:00

◇ありのままの自分を受け止め、前向きに
物事を考えられるようにしましょう。

◇持ち物：筆記用具一式

◆抽選申込期間：5月23日（火）9時～24日（水）20時



参加費：33円（行事保険代） 定員：10人

グループ支援

「手軽にできるストレッチ体操」

② 6月10日（土） 13:30 ～ 15:00

◇仕事中や寝る前、電車に乗っている時などに
手軽にできるストレッチをやってみよう。

◇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：5月30日（月）9時～31日（火）20時



参加費：33円（行事保険代） 定員：8人

せいしんしょうがい はつたつしょうがいむ
精神障害・発達障害向け

かいしょう
テーマ「ストレス解消」※途中入退室自由
とちゅうにゅうたいしつじゅう

③ 6月16日（金） 18:30 ~ 19:50

せいしんしょうがい はつたつしょうがい かた はなし かい
◇精神障害・発達障害のある方が話をする会です。

かいしょう いけん だ
◇テーマは、「ストレス解消」。意見を出したり、
かんが え きかい
考えたりしながら、気づきを得る機会にしましょう。

もうしこみ たんとうしゃ もうしこみ れんらく ねが
◆申込：センターもしくは担当者へ申込の連絡をお願いします。

さんかひ えん ぎょうじほけんたい ていいん にん
参加費：33円（行事保険代） 定員：10人



しえん
グループ支援

お ばな てちょう
「押し花～おくすり手帳ケース」

④ 6月24日（土） 13:30 ~ 15:00

さまざま お ばな はいち この
◇様々な押し花を配置して、好みのおくすり

てちょう つく
手帳を作りましょう！

も もの てふ も かせ ぶくろ
◇持ち物：エプロン・手拭きタオル・持ち帰り袋

ちゅうせんもうしこみきかん
◆抽選申込期間：6月13日（火）9時～14日（水）20時

さんかひ えん ざいりょうひ ぎょうじほけんたい ていいん にん
参加費：350円（材料費と行事保険代） 定員：8人



かんせんたいさく きょうりょく ねが
『感染対策にご協力をお願いします！』

- * こうざ さんかまえ さんかご あつ かいしょく ひか
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。
- * こうざかいし ぶんいじょうまえ らいしょ
講座開始の30分以上前に来所しないでください。
- * さんか せいけつ かなら ちゃくよう
参加するときは清潔なマスクを必ず着用してください。
- * たいちょう よ さんか
体調が良くないときは参加しないようにしてください。

