

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



がつよていひょう
11月予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2 やかんかいほう 夜間開放 	3 ぶんか 文化の日	4 13:30~15:00 こうざ S講座 「ストレスと上手に つきあおう」 しょうす
6 やかんかいほう 夜間開放 	7	8	9 やかんかいほう 夜間開放 	10	11 13:30~15:00 しえん G支援 「モルックをしよう！ ~公園編~」 こうえんへん
13 やかんかいほう 夜間開放 	14	15	16 やかんかいほう 夜間開放 	17	18 13:30~15:15 しえん G支援 もり 「森のクラフト ~クリスマスリース」
20 やかんかいほう 夜間開放 	21	22	23 きんろうかんしゃ 勤労感謝 の日	24	25 12:15~15:15 しえん G支援 ぼうさいかんたいげん 「防災館体験 ツアー」
27 やかんかいほう 夜間開放 	28	29	30 やかんかいほう 夜間開放 		

■ 【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 しょうじつ のぞ 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
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 ひとびと だいさん いばしょ 働く人々の第三の居場所として「あったまろんすみだ」
きがる りよう を気軽にご利用ください。

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

「ストレスと上手につきあおう」

① 11月4日（土） 13:30 ~ 15:00

◇何をストレスに感じるか、解消の方法には

何があるか、みんなで一緒に考えましょう。



◇持ち物：筆記用具一式（鉛筆又はシャープペンシル、消しゴム）

◆抽選申込期間：10月24日（火）9時～25日（水）20時

参加費：33円（行事保険代） 定員：10人

グループ支援

「モルックをしよう！～公園編～」

② 11月11日（土） 13:30 ~ 15:00

◇ユニバーサルスポーツ「モルック」を

大横川親水公園で体験しよう！

◇持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物



◆抽選申込期間：10月31日（火）9時～11月1日（水）20時

参加費：33円（行事保険代） 定員：9人

グループ支援

「森のクラフト～クリスマスリース」

③ 11月18日(土) 13:30 ~ 15:15

◇木の枝や実など自然素材を使って、

クリスマスリースを作りましょう。

◇持ち物：持ち帰り袋

◆抽選申込期間：11月7日(火) 9時 ~ 8日(水) 20時



参加費：450円(材料費と行事保険代) 定員：8人

グループ支援

「防災館体験ツアー」

④ 11月25日(土) 12:15 ~ 15:15(受付11:45~)

◇防災体験をして、実際に災害が起きた時に

どのように行動するべきか、を学ぼう。

◇持ち物：動きやすい服装(靴下着用)・替えの靴下・タオル・ハンカチ・飲み物

◆抽選申込期間：11月14日(火) 9時 ~ 15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。

