

# 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  
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 どようび 月曜日～土曜日 9:00～20:00 (にちよう しゅくじつ 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  
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 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）<sup>かい</sup> 夜間開放<sup>やかんかいほう</sup>

実施曜日<sup>じっしやうび</sup>：毎週<sup>まいしゅう</sup> 月曜日<sup>げつやうび</sup>と木曜日<sup>もくやうび</sup>

時間<sup>じかん</sup>：17:30 ~ 19:30

■あったまろんホールをたまり場<sup>ば</sup>として開放<sup>かいほう</sup>します。

■本<sup>ほん</sup>や雑誌<sup>ざっし</sup>・ビデオ<sup>びでう</sup>、簡単<sup>かんたん</sup>なゲーム<sup>げーむ</sup>、~~飲み物<sup>の</sup>（有料<sup>の</sup>）~~などを  
※しばらくの間<sup>あいだ</sup>、飲み物<sup>の</sup>の提供<sup>ていきょう</sup>は控えさせていただきます。  
用意<sup>ようい</sup>しています。

自由<sup>じゆう</sup>な雰囲気<sup>ふんいき</sup>で仲間<sup>なかま</sup>と交流<sup>こうりゅう</sup>を深めましょう。

■パソコンを自由<sup>じゆう</sup>に使う<sup>つか</sup>ことができます。

（インターネット<sup>いんたーねっと</sup>、文書<sup>ぶんしょ</sup>や表<sup>ひょう</sup>の作成<sup>さくせい</sup>、タイピング練習<sup>れんしゅう</sup>など）

※申込み<sup>もうしこ</sup>の必要<sup>ひつよう</sup>はありません。当日<sup>とうじつ</sup>に直接<sup>ちよくせつ</sup>お越<sup>こ</sup>してください。

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>くわんせんかくたい</sup>の感染<sup>ふせ</sup>拡大<sup>そち</sup>を防ぐための措置<sup>そち</sup>として  
内容<sup>ないよう</sup>が変更<sup>へんこう</sup>になる場合<sup>ばあい</sup>があります。

【申込み・問合せ<sup>もうしこ</sup>・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<sup>でんわ</sup>：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。

