

# 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  
3月予定表

月	火	水	木	金	土
				1	2 13:30~15:00 S講座 「PCを使って 自己紹介を作ろう」
4 夜間開放 	5	6	7 夜間開放 	8	9 13:30~15:00 G支援 「風船バレーボール をしよう」
11 夜間開放 	12	13	14 夜間開放 	15 18:30~19:50 精神障害・発達障害向け テーマ 「お気に入りについて」	16
18 夜間開放 	19	20	21 夜間開放 	22	23 13:10~15:00 G支援 「春を感じながら折り鶴の オブジェを見に行こう」
25 夜間開放 	26	27	28 夜間開放 	29	30

■ 【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>お越し<sup>こ</sup>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

## 「PCを使って自己紹介を作ろう」

① 3月2日（土） 13:30 ~ 15:00

◇パソコンの操作方法や入力手順を学びましょう。

◇Wordを使って、自己紹介文を作成しましょう。

◇持ち物：筆記用具一式



◆抽選申込期間：2月20日（火）9時 ~ 21日（水）20時

参加費：33円（行事保険代） 定員：8人

## グループ支援

## 「風船バレーボールをしよう」

② 3月9日（土） 13:30 ~ 15:00

◇チームに分かれて風船バレーボールをします。

みんなで楽しく身体を動かそう！

◇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：2月27日（火）9時 ~ 28日（水）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 はったつしょうがい  
精神障害・発達障害向け

## テーマ「お気に入りについて」※途中入退室自由

③ 3月15日(金) 18:30 ~ 19:50

◇精神障害・発達障害のある方が話をする会です。

◇テーマは、「お気に入りについて」。意見を出したり、

考えたりしながら、気づきを得る機会にしましょう。

◆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  
参加費：33円(行事保険代)

ていいん にん  
定員：10人

しえん  
グループ支援

## 「春を感じながら折り鶴のオブジェを見に行こう」

④ 3月23日(土) 13:10 ~ 15:00(受付 12:45~)

◇墨田区役所の「平和のオブジェ」を見て、

浅草満願堂に立ち寄って休憩しよう。

◇持ち物：動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・お小遣い、障害者手帳、都営パス



ちゆうせんもうしこみきかん  
◆抽選申込期間：3月12日(火)9時 ~ 13日(水)20時

さんかひ えん ぎょうじほけんたい  
参加費：33円(行事保険代)

ていいん にん  
定員：8人

かんせんたいさく きょうりよく ねが  
『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。

