

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
4月予定表

月	火	水	木	金	土
1 やかんかいほう 夜間開放 	2	3	4 やかんかいほう 夜間開放 	5	6 13:30~15:00 しえん G支援 よこあみちょうこうえん 「横網 町 公園まで ウォーキング」
8 やかんかいほう 夜間開放 	9	10	11 やかんかいほう 夜間開放 	12	13 13:30~15:00 こうざ S講座 あんもく 「暗黙のルールを かんが 考えよう」
15 やかんかいほう 夜間開放 	16	17	18 やかんかいほう 夜間開放 	19	20 13:30~15:00 しえん G支援 げんせき みが 「原石を磨いてオリジナルの つく パワーストーンを作ろう」
22 やかんかいほう 夜間開放 	23	24	25 やかんかいほう 夜間開放 	26	27 13:30~15:00 しえん G支援 かんたん 「簡単ストレッチ」
29 しょうわ ひ 昭和の日	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)

■ しごと せいかつ なや ふあん 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 けっこう 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 くわ はたら ひとひと だいさん いばしょ 「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^{じっしょうび}：毎週^{まいしゅう} 月曜日^{げつようび}と木曜日^{もくようび}

時^じ 間^{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^{びでお}、簡単^{かんたん}なゲーム^{げーむ}などを用意^{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^{ふか}ましょう。

■パソコン^{ぱそこん}を自由^{じゆう}に使用^{つか}することができます。

（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^{たいぴんぐ}練習^{れんしゅう}など）

※夜間開放^{やかんかいほう}は申込み^{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。

【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 ^{でん} 電話^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。



グループ支援

「横網町公園までウォーキング」

① 4月6日（土） 13:30 ~ 15:00

◇横網町公園までウォーキングして、

浪花屋本店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

◆抽選申込期間：3月26日（火）9時 ~ 27日（水）20時



参加費：33円（行事保険代） 定員：8人

スキルアップ講座

「暗黙のルールを考えよう」

② 4月13日（土） 13:30 ~ 15:00

◇「暗黙のルール」とは何かをみんなで考えましょう。

◇「暗黙のルール」をルールとして理解し、今より

過ごしやすい環境にしていきましょう。

◆抽選申込期間：4月2日（火）9時 ~ 3日（水）20時

参加費：33円（行事保険代） 定員：10人



グループ支援

「原石を磨いてオリジナルのパワーストーンを作ろう」

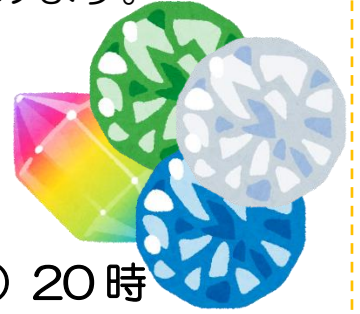
③ 4月20日(土) 13:30 ~ 15:00

◇天然石を粗さの違うサンドペーパーで削り磨き上げます。

原石が滑らかになる達成感を感じよう！

◇持ち物：手拭きタオル、持ち帰り袋

◆抽選申込期間：4月9日(火) 9時 ~ 10日(水) 20時



参加費：380円(材料費と行事保険代) 定員：8人

グループ支援

「簡単ストレッチ」

④ 4月27日(土) 13:30 ~ 15:00

◇ゆっくりと筋肉を伸ばし、体勢を保持する

静的ストレッチを行い、リラックスしよう。

◇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：4月16日(火) 9時 ~ 17日(水) 20時



参加費：33円(行事保険代) 定員：8人

- * 講座の参加前や参加後に集まった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。
- * 体調が良くないときは参加しないようにしてください。