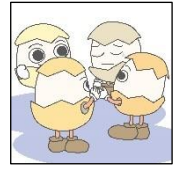


# すみだ障害者就労支援総合センター 就労生活支援 あったまるん すみだ



がつよていひょう  
8月予定表

月	火	水	木	金	土
			1 やかんかいほう 夜間開放 	2	3 13:30~15:30 こうざ S講座 「SST すごろく」
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 「コットンボール クラフトを作ろう」
12 やま ひ 山の日	13	14	15 やかんかいほう 夜間開放 	16	17 13:30~15:00 しえん G支援 なつ よほう い す 「夏バテ予防！椅子に すわ 座ってストレッチ」
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 13:00~15:00 しえん G支援 おんがくさい 「すみだ音楽祭 2024 に行こう」
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	31

■ 【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)

■ しょうじょう せいかつ しょうじょう せいかつ しょうじょう 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 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 かわ 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 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>じっしょうび</sup>： 毎週<sup>まいしゅう</sup> 月曜日<sup>げつようび</sup>と木曜日<sup>もくようび</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>ビデオ</sup>、簡単<sup>かんたん</sup>なゲーム<sup>ゲーム</sup>などを用意<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<sup>ふか</sup>ましょう。

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

（インターネット<sup>インターネット</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<sup>タイピング</sup>練習<sup>れんしゅう</sup>など）

※ 夜間開放<sup>やかんかいほう</sup>は申込み<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。

【申込み・問合せ<sup>もうしこ といあわ</sup>】

**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。

10

• 熱中症対策として、必ず飲み物をお持ち下さい。(屋内も含む)



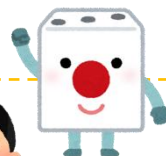
• 参加費はおつりのないようによく用意してください。

## スキルアップ講座

## 「SST すごろく」

① 8月3日(土) 13:30 ~ 15:30

◇ミッションやお題をクリアしながら、社会生活を  
送るうえで必要な能力を高めましょう。



◇みんなで協力してゲームを行いましょう!



◆抽選申込期間：7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

## 「コットンボールクラフトを作ろう」

② 8月10日(土) 13:30 ~ 15:00

◇好きな色や好きな糸で全体像を想像しながら、  
コットンボールを作ろう。

◇持ち物：手拭きタオル・持ち帰り袋



◆抽選申込期間：7月30日(火) 9時 ~ 31日(水) 20時

参加費：200円 (材料費と行事保険代)

定員：8人

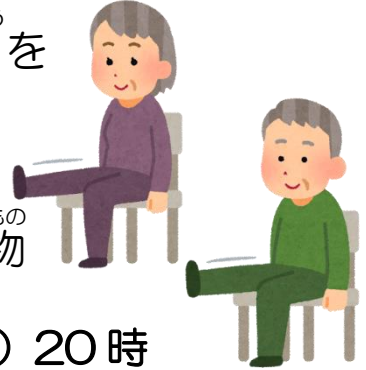
しえん  
グループ支援

なつ よぼう いす すわ  
「夏バテ予防！椅子に座ってストレッチ」

③ 8月17日（土） 13：30 ～ 15：00

さまざま おこな からだ つか きんちょう  
◇様々なストレッチを行って、体の疲れや緊張を  
ほぐして、夏バテを予防しよう。

も もの うご ふくそう あせふ の もの  
◇持ち物：動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物



ちゅうせんもうしこみきかん  
◆抽選申込期間：8月6日（火）9時～7日（水）20時

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

おんがくさい い  
「すみだ音楽祭2024 に行こう」

④ 8月24日（土） 13：00 ～ 15：00(受付12：30～)

◇すみだトリフォニーホールにみんなで行って、  
『すみだ音楽祭2024～向こう三軒両どなり、  
あなたの隣の音楽家～』を鑑賞しよう！



ちゅうせんもうしこみきかん  
◆抽選申込期間：8月13日（火）9時～14日（水）20時

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：8人

※ 混雑等による制限で入場不可の場合は、あつたまろんホールにてカラオケ  
を楽しむ内容に変更します。

\* 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。

\* 体調が良くないときは参加しないようにしてください。