

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
9月予定表

月	火	水	木	金	土
2 やかんかいほう 夜間開放 	3	4	5 やかんかいほう 夜間開放 	6	7 13:30~15:00 G支援 「アロマスプレー を作ろう」
9 やかんかいほう 夜間開放 	10	11	12 やかんかいほう 夜間開放 	13	14 13:30~15:15 G支援 「ウォーキング de 秋を探そう！」
16 けいろう ひ 敬老の日	17	18	19 やかんかいほう 夜間開放 	20 18:30~19:50 G支援 「精神障害・発達 障害向けの会」	21
23 ふりかえきゅうじつ 振替休日	24	25	26 やかんかいほう 夜間開放 	27	28 13:30~15:00 S講座 「マインドマップ をつくろう」
30 やかんかいほう 夜間開放 					

- 【開設時間】 月曜日～土曜日 9:00～20:00 (日曜・祝日を除く)
- 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）^{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^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^{びでう}、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^{ちやくせつ}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 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。

・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。



グループ支援

「アロマスプレーを作ろう」

① 9月7日(土) 13:30 ~ 15:00

◇アロマオイルを使ってリラックス効果

のあるアロマスプレーを作ろう。

◇持ち物：エプロン・手拭きタオル・持ち帰り袋

◆抽選申込期間：8月27日(火) 9時 ~ 28日(水) 20時



参加費：750円(材料費と行事保険代)

定員：10人

グループ支援

「ウォーキング de 秋を探そう！」

② 9月14日(土) 13:30 ~ 15:15

◇猿江恩賜公園までウォーキングして、

秋を探そう！

◇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：9月3日(火) 9時 ~ 4日(水) 20時



参加費：33円(行事保険代)

定員：8人

グループ支援

せいしんしょうがい はったつしょうがい む かい 精神障害・発達障害向けの会

とちゅうにゆうたいしつじゆう
※途中入退室自由

③ 9月20日（金） 18：30 ～ 19：50

◇テーマにこだわらず気軽にしゃべりをする集まりです。

◇気軽に話せる、気軽に聞ける当事者の居場所

として参加してください。遅刻、途中退席もOK！



◆対象：精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

◆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 ぎょうしほけんたい
参加費：33円（行事保険代）

ていいん にん
定員：10人

スキルアップ講座

「マインドマップをつくろう」

しこう せいり やくだ
～思考の整理に役立つ～

④ 9月28日（土） 13：30 ～ 15：00

◇マインドマップについて学びましょう。

◇考え方や感情を整理し自己理解を深めましょう。

◇持ち物：鉛筆またはシャープペンシル、消しゴム

◆抽選申込期間：9月17日（火）9時～18日（水）20時



さんかひ えん ぎょうしほけんたい
参加費：33円（行事保険代）

ていいん にん
定員：10人

* 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。