

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
12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 こうざ S講座 きほん 「基本のビジネス マナーをかんがえよう」
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 10:00~11:15 しえん G支援 あさかつ しつない 「朝活しよう! 室内で できるゆうさんそうんどう 有酸素運動!」
16 やかんかいほう 夜間開放 	17	18	19 やかんかいほう 夜間開放 	20	21 11:30~13:30 しえん G支援 ぼうねんかい 「忘年会 ~ランチをしよう~」
23 やかんかいほう 夜間開放 	24	25	26 やかんかいほう 夜間開放 	27	28
30	31	1	2	3	
<p>12/29~1/3 までセンターはやす お休みです</p>					

- 【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)
- 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

あつたまろんホール（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} 月曜日と木曜日^{げつやうび もくやうび}

時間^{じかん}： 17:30 ~ 19:30

■あつ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}、簡単なゲーム^{かんたん}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 あつたまろん 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。

10分

• 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用意してきてください。

スキルアップ講座

「基本のビジネスマナーを考えよう」

① 12月7日(土) 13:30 ~ 15:00

◇社会人として必要なマナーを学びます。

◇ワーク・チェックリストを用いて、

ビジネスマナーについて考えよう!



◆抽選申込期間：11月26日(火) 9時 ~ 27日(水) 20時

参加費：33円 (行事保険代)

定員：10人

グループ支援

「朝活しよう! 室内でできる有酸素運動!」

② 12月14日(土) 10:00 ~ 11:15

◇天候や気温に左右されない運動方法を知り、

適度に身体を動かしましょう。

◇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：12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

ぼうねんかい
「忘年会～ランチをしよう～」

③ 12月21日（土） 11：30 ～ 13：30

◇自分の食べたいものを購入して、みんなで昼食を食べよう。

今年の振り返り、来年の抱負を考えよう。

◇持ち物：ハンカチ・昼食と飲み物の代金



◆抽選申込期間：12月10日（火）9時～11日（水）20時

参加費：100円（材料費と行事保険代） 定員：10人

④ 12月28日（土）

スキルアップ講座・グループ支援は
お休みです。

- * 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。