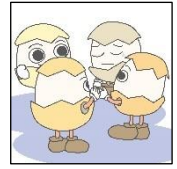


すみだ障害者就労支援総合センター

就労生活支援 あったまるん すみだ



がつよていひょう
2月予定表

月	火	水	木	金	土
					1 13:30~15:00 こうざ S講座 「PC講座~ローマ字 にゆうりよく おぼ 入力を覚えよう!」
3 やかんかいほう 夜間開放 	4	5	6 やかんかいほう 夜間開放 	7	8 13:30~15:00 しえん G支援 こきゅうほう 「呼吸法でリラックス たいげん 体験をしよう」
10 やかんかいほう 夜間開放 	11 けんこくきねん 建国記念 ひ の日	12	13 やかんかいほう 夜間開放 	14	15 13:30~15:15 しえん G支援 もり 「森のクラフト つく ~リースを作ろう~」
17 やかんかいほう 夜間開放 	18	19	20 やかんかいほう 夜間開放 	21	22 13:30~15:00 しえん G支援 まな 「ゲームで学ぼう! SST」
24 ふりかえきゅうじつ 振替休日	25	26	27 やかんかいほう 夜間開放 	28	

■ 【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 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 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^{パソコン}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^{インターネット}、文書^{ぶんしょ}や表^{ひょう}の作成^{さくせい}、タイピング^{れんしゅう}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。

10

• 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

「PC講座～ローマ字入力を覚えよう！」

① 2月1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。

◇ローマ字入力で文章を作成しよう！

◇持ち物：筆記用具一式



◆抽選申込期間：1月21日(火) 9時 ~ 22日(水) 20時

参加費：33円(行事保険代)

定員：8人

グループ支援

「呼吸法でリラックス体験をしよう」

② 2月8日(土) 13:30 ~ 15:00

◇場所や状況を選ばずにできる呼吸法で

リラックスしよう！

◇持ち物：動きやすい服装と靴・タオル・飲み物



◆抽選申込期間：1月28日(火) 9時 ~ 29日(水) 20時

参加費：33円(行事保険代)

定員：10人

グループ支援

もり 「森のクラフト～リースを作ろう～」 つく

③ 2月15日(土) 13:30 ~ 15:15

◇木の実や枝葉、リボンなどを使って

リースを作しましょう。

◇自然素材を使った創作活動で

季節を感じましょう。



◆抽選申込期間：2月4日(火) 9時 ~ 5日(水) 20時

参加費：500円 (材料費と行事保険代) 定員：10人

グループ支援

「ゲームで学ぼう! SST」 まな

④ 2月22日(土) 13:30 ~ 15:00

◇お互いに色々なアイデアを出し合い、

ゲームをクリアしよう!

◇ゲーム中に果たした役割を確認しよう。



◆抽選申込期間：2月12日(水) 9時 ~ 13日(木) 18時

参加費：33円 (行事保険代) 定員：12人

* 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。