

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
3月予定表

月	火	水	木	金	土
					1 13:30~15:00 S講座 「身だしなみについて かんがえよう」
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 G支援 「風船バレー をしよう!」
10 やかんかいほう 夜間開放 	11	12	13 やかんかいほう 夜間開放 	14 18:30~19:50 G支援 精神障害・発達 障害向けの会	15
17 やかんかいほう 夜間開放 	18	19	20 しゅんぶん ひ 春分の日	21	22 13:30~15:00 G支援 「オリジナルプレスレット を作ろう」
24/31 やかんかいほう 夜間開放 	25	26	27 やかんかいほう 夜間開放 	28	29

■ 【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^{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 ^{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。

・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。



10

スキルアップ講座

「身だしなみについて考えよう」

① 3月1日(土) 13:30 ~ 15:00

◇社会人としてふさわしい身だしなみを考えよう。

◇チェックシートで職場に合った服装や持ち物などを確認しよう。



◆抽選申込期間：2月18日(火) 9時 ~ 19日(水) 20時

参加費：33円(行事保険代)

定員：12人

グループ支援

「風船バレーをしよう」

② 3月8日(土) 13:30 ~ 15:00

◇チームに分かれて風船バレーボールをします。

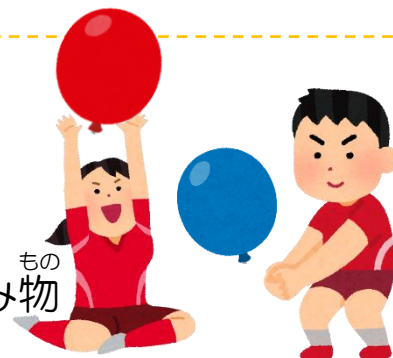
みんなで楽しく身体を動かそう！

◇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：2月25日(火) 9時 ~ 26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 3月14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。

参加費：33円 (行事保険代)

定員：10人

グループ支援

「オリジナルブレスレットを作ろう」

④ 3月22日(土) 13:30 ~ 15:00

◇パワーストーンの意味や効果を知って、

オリジナルブレスレットを作ろう。

◇持ち物：持ち帰り袋

◆抽選申込期間：3月11日(火) 9時 ~ 12日(水) 20時



参加費：600円 (材料費と行事保険代)

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。