

# 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）<sup>かい</sup> 夜間開放<sup>やかんかいほう</sup>

実施曜日<sup>じっしやうび</sup>： 毎週<sup>まいしゅう</sup> 月曜日<sup>げつやうび</sup>と木曜日<sup>もくやうび</sup>

時<sup>じ</sup> 間<sup>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>びでう</sup>、簡単<sup>かんたん</sup>なゲーム<sup>げーむ</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>れんしゅう</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 <sup>でん</sup> 電話<sup>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。



• 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

## 「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

◇パワーストーンの石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。