

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
5月予定表

月	火	水	木	金	土
			1 やかんかいほう 夜間開放 	2	3 けんこくきねんび 建国記念日
5 こども ひ の日	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7	8 やかんかいほう 夜間開放 	9	10 13:30~15:00 こうざ S講座 「アンガーマネジメント かんが を考えよう」
12 やかんかいほう 夜間開放 	13	14	15 やかんかいほう 夜間開放 	16 18:30~19:50 しえん G支援 せいしんしょうがい はったつ 精神障害・発達 しょうがいむ かい 障害向けの会	17
19 やかんかいほう 夜間開放 	20	21	22 やかんかいほう 夜間開放 	23	24 13:10~15:00 しえん G支援 へいわ 「平和のオブジェを み い 見に行こう 2025」
26 やかんかいほう 夜間開放 	27	28	29 やかんかいほう 夜間開放 	30	31

■ 【開設時間】 かいせつじかん げつようび きんようび 月曜日~金曜日 9:00~20:00 (にちよう しゅくじつ のぞ 日曜・祝日を除く)
と よう び 土曜日 9:00~17:00

■ 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。

■ 「家」「職場」に加え、はたら ひとひと だいさん いばしょ 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分

• 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。

① 5月3日(土)

けんこくきねんび
建国記念日のため、スキルアップ講座・
グループ支援はお休みです。

スキルアップ講座

「アンガーマネジメントを考えよう」

② 5月10日(土) 13:30 ~ 15:00

◇怒りの感情と上手く付き合うための

スキルを身につけましょう。



◇怒りたくなったときの適切な表現方法を学びましょう。



◆抽選申込期間：4月28日(月)9時～30日(水)20時

参加費：33円(行事保険代)

定員：12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

とちゅうにゅうたいしつじゆう
※途中入退室自由

③ 5月16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

へいわ み い 「平和のオブジェを見に行こう2025」

④ 5月24日(土) 13:10 ~ 15:00(受付13:00~)

◇墨田区役所の「平和のオブジェ」を見て、

浅草満願堂に立ち寄って休憩しよう。



◇持ち物：動きやすい服装と靴、汗拭きタオル、飲み物、お小遣い、障害者手帳、都営パス

◆抽選申込期間：5月13日(火) 9時 ~ 14日(水) 20時

参加費：33円 (行事保険代)

定員：8人

※雨天中止 (モルックに変更)

* 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。