

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



がつよていひょう 6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 「アサーション」
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 13:30~15:00 しえん G支援 けんこう たいりよく 「健康・体カアップ！」 じぶん しの 自分のカラダを知ろう！」
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
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 13:30~15:15 しえん G支援 もり 「森のクラフト」
30 やかんかいほう 夜間開放 					

■ 【開設時間】 かいせつしかん 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 のそ 日曜・祝日を除く)
と よう び 土 曜 日 9:00～17:00

■ 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 ひとびと 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「あったまろんすみだ」をきがる りよう 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}

じっしょうび
実施曜日：まいしゅう げつようび もくようび
毎週 月曜日と木曜日

じ かん
時 間：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^{かんたん}、簡単なゲーム^{ようい}などを用意しています。

じゆう ふんいき なかま こうりゅう ふか
自由な雰囲気^{ふんいき}で仲間^{なかま}と交流^{こうりゅう}を深めましょう。

■パソコン^{じゆう}を自由^{つか}に使うことができます。

（インターネット^{ぶんしよ}、文書^{ひょう}や表^{さくせい}の作成^{れんしゅう}、タイピング練習^{れんしゅう}など）

※^{やかんかいほう}夜間開放^{もうしこ}は申込み^{ひつよう}の必要^{ひつよう}はありません。

とうじつ ちょくせつ こ
当日^{とうじつ}に直接^{ちょくせつ}お越^こしてください。

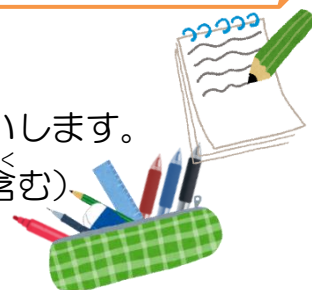
【^{もうしこ}申込み・^{といあわ}問合せ】

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 ^わ話：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。
- ・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

「アサーション

～やさしくハッキリ伝えるチカラ～

① 6月7日（土） 13:30 ～ 15:00

- ◇自分のコミュニケーション傾向を知り、
自分の意見や気持ちを適切に伝える
スキルを学びましょう。



◆抽選申込期間：5月27日（火）9時～28日（水）20時

参加費：33円（行事保険代） 定員：12人

グループ支援

「健康・体力アップ！自分のカラダを知ろう！」

② 6月14日（土） 13:30 ～ 15:00

- ◇運動・食事・休養などの健康に関する知識を学び、
日常生活に活かせるようにしましょう。

◇持ち物：汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物



◆抽選申込期間：6月3日（火）9時～4日（水）20時

参加費：33円（行事保険代） 定員：10人

③ 6月21日(土)

スキルアップ講座・グループ支援は
お休みです。

グループ支援

もり
「森のクラフト」

④ 6月28日(土) 13:30 ~ 15:15

◇木の実や枝葉などの自然素材を使って
オリジナルの作品を作しましょう。

◇持ち物：持ち帰り袋

◆抽選申込期間：6月17日(火) 9時 ~ 18日(水) 20時



参加費：350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。