

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
12月予定表

月	火	水	木	金	土
1 やかんかいほう 夜間開放 	2	3	4 やかんかいほう 夜間開放 	5	6 13:30~15:00 しえん G支援 「イスにすわって たいそう 体操しよう」
8 やかんかいほう 夜間開放 	9	10	11 やかんかいほう 夜間開放 	12	13 13:30~15:00 こうざ S講座 「1年を振り返り、来年へ の『夢の木』を作ろう」
15 やかんかいほう 夜間開放 	16	17	18 やかんかいほう 夜間開放 	19	20 13:30~15:15 しえん G支援 「2025 おつかれさま会」
22 やかんかいほう 夜間開放 	23	24	25 やかんかいほう 夜間開放 	26	27
29	30	31	1	2	3
12/28~1/4 までセンターはお休みです					

■ 【開設時間】 月曜日~金曜日 9:00~20:00 (日曜・祝日を除く)

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、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「あったまろんすみだ」
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}

^{じっしやうび}実施曜日：^{まいしゅう}毎週^{げつやうび}月曜日と^{もくやうび}木曜日

^じ時^{かん}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}自由な^{ふんいき}雰囲気^なで^{なかま}仲間^{こうりゅう}と^{ふか}交流^をを深めましょう。

■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}、タイピング練習など）

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

^{とうじつ}当日^{ちょくせつ}に直接^こお越しください。

^{もうしこ}【申込み・問合せ^{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^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。



・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ください。

グループ支援

「イスにすわって体操しよう」

① 12月6日(土) 13:30 ~ 15:00

◇音楽を使ってリズムに乗り、楽しみながら

イスにすわって身体を動かそう。

◇持ち物：動きやすい服装・キャップ付きの飲み物・汗拭きタオル



◆抽選申込期間：11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

スキルアップ講座

「1年を振り返り、来年への『夢の木』を作ろう」

② 12月13日(土) 13:30 ~ 15:00

◇今年できたこと、頑張ったことを振り返りましょう。

◇来年の目標を考えて、葉っぱ型の用紙に記入して

『夢の木』をみんなで完成させよう！



◆抽選申込期間：12月2日(火) 9時 ~ 3日(水) 20時

参加費：33円(行事保険代)

定員：12人

グループ支援

「2025 おつかれさま会」

③ 12月20日（土） 13：30 ～ 15：15

◇いろいろなレクリエーションでみんなと

交流しよう。1年間頑張ってきた自分

と仲間をたたえ合おう。



◆抽選申込期間：12月9日（火）9時～10日（水）20時

参加費：33円（行事保険代） 定員：12人

④ 12月27日（土）

スキルアップ講座・グループ支援は
お休みです。

- * 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。