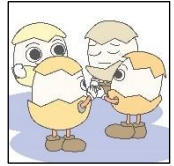


すみだ障害者就労支援総合センター

就労生活支援 あったまろん すみだ



がつよていひょう
8月予定表

月	火	水	木	金	土
					1 13:30~15:00 こうざ S講座 つか とき かいふく 「疲れた時の回復 ほうほう み 方法を見つけよう」
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
10 やかんかいほう 夜間開放 	11 やま ひ 山の日	12	13 やかんかいほう 夜間開放 	14	15
17 やかんかいほう 夜間開放 	18	19	20 やかんかいほう 夜間開放 	21	22 13:30~15:00 しえん G支援 「みんなでまな じしん 地震のそなえ」
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 13:30~15:15 しえん G支援 「アロマ虫よけ むし スプレーをつく を作ろう」

■ 【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

■ 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」
きがる りよう 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^{ぶんしょ}、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きてください。



スキルアップ講座

「疲れた時の回復方法を見つけよう」

① 8月1日(土) 13:30 ~ 15:00

◇自分の疲れた時のサイン(しるし)を知ろう。

◇元気をとりもどす方法について学ぼう。

◇自分に合ったやり方をさがしてみよう！



◆抽選申込期間：7月21日(火) 9時 ~ 22日(水) 20時

参加費：33円(行事保険代)

定員：10名

② 8月 8日(土)

③ 8月 15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

「みんなで学ぶ地震のそなえ」

④ 8月22日(土) 13:30 ~ 15:00

◇自分を守るには、どんなことをすればいいの？

◇避難する時って、なにが大切なの？

◇今できる地震のそなえについて、みんなで考えよう。

◆抽選申込期間：8月12日(水) 9時 ~ 13日(木) 18時



参加費：33円(行事保険代) 定員：10名

グループ支援

「アロマ虫よけスプレーを作ろう」

⑤ 8月29日(土) 13:30 ~ 15:15

◇虫よけに効果のあるアロマオイルを使って

虫よけスプレーを作ろう。

◇持ち物：エプロン・手拭きタオル・持ち帰り袋

◆抽選申込期間：8月18日(火) 9時 ~ 19日(水) 20時



参加費：750円(材料費と行事保険代) 定員：10名

- * 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。