

# だい 第25期 き じりつせいかつ 自立生活プログラムのお知らせ し



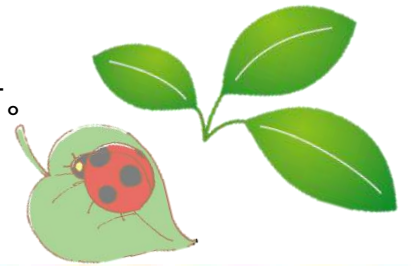
はる ひ ぎ 春の日差しがあたたかく感じられるようになり、さむ 寒さもやっとうるんできましたね。  
じりつせいかつ 自立生活センター・小平では、こんねんど 今年度も「長期自立生活プログラム」をかいさい 開催します。

いま じたく しせつ 今、自宅や施設ですごして、しょうらいじりつせいかつ 将来自立生活をしてみたい方、ふくしせいど きょうみ 福祉制度に興味がある方、

わたし いっしょ たの じりつせいかつ 一緒に楽しく自立生活について学びませんか？

こうぎ 講座では、かいじょしゃ いっしょ で ちょうり 介助者と一緒に出かけたり、調理をしたりもします。

じりつせいかつ きょうみ 自立生活に興味がある方はぜひご参加下さい。



にち じ 日 時：2019年5月9日(木) ~ 7月18日(木)

じ かん 時間：13時~17時(調理とフィールドトリップは時間変更あり)

ば しょ 場所：自立生活センター・小平

さんかひ 参加費：11,000円(フィールドトリップ・交通費・調理実習・材料費な

べつとりようきん どは別途料金がかかります。)

さんかひ しょうにち げんきん しはら くだ ※参加費は初日に現金でお支払い下さい。

てい いん めい もう こ たすう ばあい せんこう 定員：6名 お申し込み多数の場合は選考させていただきます。

こう えん 後援：小平市社会福祉協議会

もう こ と あ お申し込み・お問い合わせ

じりつせいかつ 自立生活センター・小平

〒187-0003 とうきょうとこだいらしはなこがねいみなみちよう 東京都小平市花小金井南町1-18-45-10 1F

Tel 042-467-7235 Fax 042-467-7335

E-mail [cilkodaira3@hotmail.com](mailto:cilkodaira3@hotmail.com)

担当：さわだ あらい 澤田・新井

# プログラムの日程



だい かい  
第1回  
5/9 (木)  
じ こ しょうかい もくひょう  
自己紹介・目標  
せってい  
設定  
じりつせいかつ  
自立生活センター  
って?

だい かい  
第2回  
5/16 (木)  
しょう  
障がいてなに?  
じぶん しょう  
自分の障がいを知  
ろう

だい かい  
第3回  
5/23 (木)  
かいじよしゃ かんけい  
介助者との関係  
つく  
作り  
かいじよしゃ つか かつ  
介助者の使い方

だい かい  
第4回  
5/30 (木)  
かいじよしゃ つか かつ  
介助者の使い方  
そうじ せんたく  
掃除・洗濯のや  
りかた



だい かい  
第5回  
6/6 (木)  
かいじよしゃ つか  
介助者を使って  
りょうり  
料理をつくら  
う!



だい かい  
第6回  
6/13 (木)  
じりつせいかつうんどう  
自立生活運動  
の ねきし  
歴史  
たくけんがく  
お宅見学

だい かい  
第7回  
6/20 (木)  
つき つか  
ひと月に使えるお  
かね  
金  
じぶん つか せいど  
自分の使える制度



だい かい  
第8回  
6/27 (木)  
おでかけしよ  
う!

だい かい  
第9回  
7/4 (木)  
いま  
今おもっている  
こと



だい かい  
第10回  
7/11 (木)  
わたしのかぞく  
家族

だい かい  
第11回  
7/18 (木)  
はんせい かんそう  
反省と感想

※内容は変更する場合があります。

と あ わせ じりつせいかつ こだいら  
問い合わせ：自立生活センター・小平

でんわ  
電話：042-467-7235 FAX：042-467-7335

E-mail cilkodaira3@hotmail.com

担当：さわた あらい  
澤田・新井

