

じりつせいかつぶろぐらむ 自立生活プログラム

新緑みなぎる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
今回の自立生活プログラムは自立している・いないに関係なく当事者の
仲間同士、悩みや気持ちを分かち合うために行うプログラムです。
自分らしく自分の人生をより良くすること、今まで生きてきた社会環境の
中で、自分の気持ちや意見を抑え込んでいる人などが、このプログラム
を通して、自分自身を表現し自信が持てるようなプログラムにしていきたい
と思います。ぜひ、ご参加ください!

なお、このプログラムは全回参加が原則ですが、
全回の参加が無理な方でも、ご相談ください。

日時 5月30日(木)、6月6日(木)、6月13日(木)、6月20日(木)、
6月27日(木)、7月4日(木)
13:30~16:30 (内容によって時間の変更あり)

内容 詳細は別紙をご覧ください。

場所 くにたち福祉会館 他

対象 しょうがいをお持ちの方ならだれでも参加できます。

定員 8名 締め切り 5月15日(水)

受講料 A:※団体会員・個人会員の方 全6回3000円(回ごとに500円)

B:団体会員・個人会員以外の方 全6回4200円(回ごとに700円)

※団体会員は年会費10000円・個人会員は年会費3000円を頂いた方です。当センターのいくつかのイベント参加費を会員価格にさせていただきます。

リーダー 中根英樹 橋場みちこ 他

連絡先 CILくにたち援助為センター

TEL 042-572-3767 FAX 042-573-5987

E-mail cilkej@hotmail.com

国立市中1-18-35 国立ヒルズ101

担当 橋場 鴨狩



— プログラム内容 —

にち じ 日 時	じ かん 時 間	ない よう 内 容	ば しょ 場 所
だい かい 第1回 がつ にち もく 5月30日(木)	13:00~13:30(受付) 13:30~16:30	じ こ しょうかい じぶん しょう 自己紹介・自分の障がいについて て・目標設定 もくひょうせってい じりつせいかつうんどう なが 自立生活運動の流れについて しーあいえる き CILのいまさら聞けないこと じりつ 自立ってなあに？ しせつ おやもと じりつせいかつ なが 施設・親元から自立生活までの流れ	くにたち福祉会館 こうざしつ 講座室
だい かい 第2回 がつ か もく 6月6日(木)	13:30~16:30	じぶん じりつせいかつ ひつよう 自分の自立生活に必要なこと かいじょしゃ じかん かね にちじょう (介助者の時間・お金のこと・日常 せいかつようぐ きんきゅう じ 生活用具・緊急時または防犯防災の たいおうなど かいじょしゃ と など 対応等) 介助者とのやり取り等 じかい 次回のおでかけプログラムの目標設定 ※買い物や外出時に当事者と介助者またはお みせ ひと かのわり かのり しかたにつ 店の人などとの関わり方ややりとりの仕方につ いて話し合う。次ページ参照	
だい かい 第3回 がつ にち もく 6月13日(木)	11:00~16:30	おでかけプログラム ぜんかい はな あ もくひょう そ がいしゅつ 前回話し合った目標に沿って外出をする。	ららぽーと立川 たちひ 立飛
だい かい 第4回 がつ か もく 6月20日(木)	13:30~16:30	せいど し かた 制度を知ろう、語ろう じりつせいかつ ひと たくほうもん 自立生活している人のお宅訪問	
だい かい 第5回 がつ にち もく 6月27日(木)	13:30~16:30	じ こ しんらい 自己信頼 じぶん きも ようきゅう あいて つた 自分の気持ちや要求を相手に伝える には等 (ロールプレイ)	
だい かい 第6回 がつ か もく 7月4日(木)	11:00~16:30	りょうり 料理プログラム&感想会 かんそうかい	くにたち福祉会館 ちょうりしつ こうざしつ 調理室、講座室

※プログラム内容と会場は変更になることもあります。