

# じりつせいかつ 自立生活プログラム

みなさまお元気でしょうか？さて、新型コロナの感染者数も減少してきましたので感染対策に気を付けながら、お久しぶりに自立生活プログラムを行うことになりました。

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、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えます。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：2022年1月27日

2月3日・10日・17日・24日 毎週木曜：全5回

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：国立公民館 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 1月20日(木)

受講料：A：※団体会員・個人会員の方 全5回2500円

(回ごとに500円)

B：団体会員・個人会員以外の方 全5回3500円

(回ごとに700円)

※団体会員は年会費10,000円・個人会員は年会費3,000円を頂いた方です。

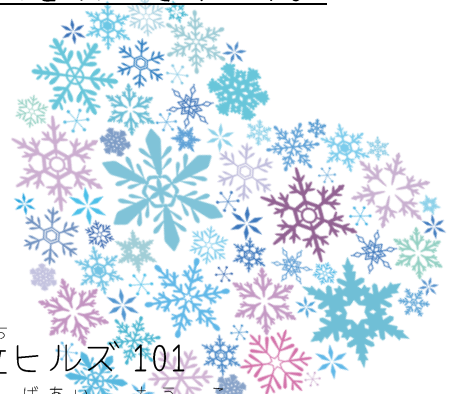
リーダー：中根英樹・見形信子 他

連絡先 C I L くにたち援助為センター

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

E-mail [cilkej@hotmail.com](mailto:cilkej@hotmail.com) 国立市中1-18-35 国立ヒルズ 101

\*コロナの状況により中止になることがあります。その場合は申し込まれた方にはお知らせ致します。



# — プログラム内容 —

日 時	時 間	内 容	場 所
第1回 1月27日(木)	13:00~13:30(受付) 13:30~16:30	自己紹介・自分の障がいについて 目標設定 自立生活運動の流れについて CILのいまさら聞けないこと 自立ってなあに？ 施設・親元から自立生活までの流れ	国立市公民館 集会室
第2回 2月3日(木)	13:30~16:30	料理プログラム	
第3回 2月10日(木)	13:30~16:30	制度を知ろう、語ろう 自立生活している人のお宅DVD 鑑賞	
第4回 2月17日(木)	13:30~16:30	自分の自立生活に必要なこと (介助者の時間・お金のこと・日常生活用具・緊急時または防犯防災の対応等) 介助者とのやり取り等	
第5回 2月24日(木)	13:30~16:30	自己信頼 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) 振り返り、感想	

※プログラム内容と会場は変更になることもあります。