

さんか 参加しませんか？

じりつせいかつ 自立生活プログラム

新年あけましておめでとうございます。

今年の楽しい計画を考えながら、お部屋のこたつでみかん？アイスクリーム食べたり、ほっこりしていきたい季節ですね(^▽^)/

さて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えます。ぜひ、ご参加下さい！

※なお、このプログラムは原則全回参加のプログラムです。

日時 1月26日(木)、2月2日(木)、2月8日(水)、
2月16日(木)、3月2日(木)
13:30～16:00 (回の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 くにたちえきまえ 国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ(国立駅すぐ)、
くにたち福祉総合体育館(国立駅南口バスから8分)、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。全部の回に参加できる人。

定員 5名(うちZoom参加者2名) しめ切り 1月23日(月)

受講料 全5回2500円(1回ごとに500円)

リーダー 中根英樹 見形信子 他

連絡先 CILくにたち援助為センター担当 中根・見形

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

E-mail enjoy@cil-kunitachi.com



— ないよう 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 1月26日(木)	13:00~13:30(受付) 13:30~16:00	じ こ しょうかい 自己紹介 ・ じぶん しょう 自分の障がいについて ・ もくひょうせつてい 目標設定 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 じりつ 自立ってなあに？	くにたちえきまえ 国立駅前 くにたち・こくぶん しみん じ市民プラザ
だい かい 第2回 がつ か もく 2月2日(木)	13:30~16:00	せいど し かた 制度を知ろう、語ろう きんせんかんり 金銭管理について	くにたちえきまえ 国立駅前 くにたち・こくぶん しみん じ市民プラザ
だい かい 第3回 がつ か すい 2月8日(水)	13:30~16:00	じりつせいかつ ひと たくほつもん 自立生活している人のお宅訪問 ゆーちゆうぶ (YouTube)など じりつせいかつ なが 自立生活までの流れ かいじよしゃ 介助者ってなあに？	くにたちえきまえ 国立駅前 くにたち・こくぶん しみん じ市民プラザ
だい かい 第4回 がつ にち もく 2月16日(木)	13:30~16:00	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)	くにたち しみん 市民 そうごうたいいくかん 総合体育館
だい かい 第5回 がつ か もく 3月2日(木)	13:30~16:00	ふりかえ 振り返り ねんご みらいじぶん (5年後の未来自分がどうなってい たい?) しつもん かんそう 質問タイム、感想	みてい 未定

※ないよう プログラム内容とかいじょう へんこう
会場は変更になることもあります。