



ちょうき
だい 29 期 長期

TIL かわら版

じりつせいかつ

自立生活プログラム

じりつせいかつ しょうがい じりつせいかつ めざ
「自立生活プログラム」という、障害があっても自立生活を目指している
ひと あつ まな ば
人たちが集まって学ぶ場があります。

じりつせいかつ おく ひつよう たと りょうり そうじ かね
ここでは、自立生活を送るために必要なこと、例えば料理や掃除、お金
かんり かいじょしゃ かんけい じっさい やくだ ちしき まな
の管理、介助者との関係など、実際に役立つ知識を学ぶことができます。
いっしょ まな たが ささ あ じぶん じりつ ちから
一緒に学ぶことで、お互いに支え合い、自分らしく自立するための力を
つけましょう。自立生活に興味がある人はぜひ参加してみてください！

たの まな ばしょ
楽しく学べる場所ですよ♪

かいさいにちじ

開催日時 13:00~17:00

こうざ しゅうりょうじかん じかんでいとせんご
※講座によっては終了時間が1時間程度前後
することがあります

- ①8/3 ⑦9/14
- ②8/10 ⑧9/21
- ③8/17 ⑨9/28
- ④8/24 ⑩10/5
- ⑤8/31 ⑪10/12
- ⑥9/7

ばしょ

場所

じりつせいかつ こだいら
自立生活センター・小平

リーダー

おおぶち ゆりこ しおざき ひろき
大淵 由理子 塩崎 裕章

ないよう

内容

- しょうがい
・障害ってなに？
- こようぬし かいじょしゃ かんけい
・雇用主として～介助者との関係～
- じりつせいかつ
・自立生活ってなに？
- ちょうりじっしゅう
・調理実習

・フィールドトリップ

…など、もりだくさん♪

たいしょう

対象

しょうがい も かた
障害をお持ちの方

ていいん

定員

6 名

じゅこうりょう

受講料

11,000 円

しめきり

切

7/18(火)

といあわせ・もうしこ

じりつせいかつ こだいら
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1-18-45-1

TEL : 042-467-7235 FAX : 042-467-7335

担当 : 瀧澤(たきざわ) 長田(おさだ)

もうしこ
申し込みはこちら
のQRコード
からか、もうしこ
み用紙をFAX
してください



こうえん
後援

ぜんこくじりつせいかつ きょうぎかい
全国自立生活センター協議会

プログラムの日程



だい かい
第1回
8/3 (木)
じ こ しょうかい もくひょう
自己紹介・目標
せつてい
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
8/10 (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
8/17 (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
8/24 (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
8/31 (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
9/7 (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
9/14 (木)
つぎ 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
9/21 (木)
おでかけしよ
う！

だい かい
第9回
9/28 (木)
いま
今おもっている
こと



だい かい
第10回
10/5 (木)
かぞく
わたしの家族

だい かい
第11回
10/12 (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 こいだいら
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

たんどう たまざわ おさだ
担当：瀧澤・長田

