

# じりつせいかつ 自立生活プログラム

師走の慌ただしい季節となりましたが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか。

今回の自立生活プログラムは、介助ってなんだ！？にフォーカスして、よりよい関係作りってどうしたらできるのか、

どんなふうに表示を出したら、自分の思ったようにやってもらえるのかなど..。

一人暮らしを始めると、たくさんの“？”にぶつかります。“？”をしょうがいのある仲間と一緒に、

知識・情報を共有し、エンジョイ自立生活へと近づいていきましょう。

ぜひみんなが持っている悩みやアイデアを持ち寄ってみませんか？

新しい気づきが生まれるかも！

**日時** 1月25日(木)、2月1日(木)、2月8日(木)、  
2月15日(木)、2月22日(木)

13:30～16:00 (回の内容によって時間の変更あり)

**内容** 詳細は別紙の裏面をご覧ください。

**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)、  
たましょうがいしや  
多摩障害者スポーツセンター(谷保駅徒歩10分)

**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。  
きほんてき すべ かい さんか ひと おうそうだん  
基本的に全ての回に参加できる人(応相談)。

**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** 見形信子、中根英樹 他

**連絡先** C I L くにたち援助為センター 担当 見形・中根

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

**E-mail** enjoy@cil-kunitachi.com



## — プログラム内容 ないよう —

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25日(木)	13:00~13:30(受付) 13:30~16:00	じ こ しょうかい 自己紹介 ・自分の障がいについて ・目標設定 ・介助者ってどんな人?	くにたちえきまえ 国立駅前  くにたち・こくぶんじ しみん 市民プラザ
だい かい 第2回  がつついたち もく 2月1日(木)	13:30~16:00	せいど し かた ・制度を知ろう、語ろう ・金銭管理について	くにたちえきまえ 国立駅前  くにたち・こくぶんじ しみん 市民プラザ
だい かい 第3回  がつ か 2月8日(木)	13:30~16:00	・レジェンドに聞いてみよう(介助の れきし 歴史などなど)	くにたちえきまえ 国立駅前  くにたち・こくぶんじ しみん 市民プラザ
だい かい 第4回  がつ にち もく 2月15日(木)	13:30~16:00	・介助 ある ある (利用者編 & かいじよしゃへん 介助者編) ・介助者ってなんでも頼めるの?! かんちが 勘違い・・・。	たましょうがいしゃ 多摩障害者スポーツ  センター
だい かい 第5回  がつ か もく 2月22日(木)	13:30~16:00	・介助者との未来の暮らしを考えよ う ・ふり返し	くにたちえきまえ 国立駅前  くにたち・こくぶんじ しみん 市民プラザ

※プログラム内容ないようと会場かいじょうは変更へんこうになることもあります。