



ちょうき
だい 29 期 長期

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 じかんでいどぜんご
※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
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