

# ねんど 2019年度

## じりつせいかつ 自立生活プログラム ちょうきこうざ 長期講座の ご案内

にいがた自立生活センター・まいらいふでは、今年も下記の通り自立生活プログラム長期講座を開催いたします。

自立生活プログラム(ILP)とは、自立生活をしていく上で必要な知識や心構えを、実際に自立生活している障害者と一緒に、障害者同士で学ぶ場です。「施設や親元を離れて、地域の中で自立して暮らしたい」と思っている方、「自分は重度障害者だから自立なんて無理」と諦めている方、一人で悩まないで私たちと一緒に学び、楽しみながら自立生活について考えてみませんか？自立生活に興味のある障害者のご参加をお待ちしています！

### き 記

- 日 程 : 2019年5月11日(土)～7月13日(土) 毎週土曜日 全10回
- 時 間 : 13:30～16:30 ※プログラムの内容により時間の変更があります
- 場 所 : 新潟市総合福祉会館 503会議室 (新潟市中央区八千代1-3-1)
- 参加費 : 1,000円 ※フィールドトリップの交通費・調理実習の材料費は別途かかります
- 対象者 : 自立生活に興味のある障害当事者で、全日程に参加できる方
- 定 員 : 6名 ※応募多数の場合、受付終了後に、選考させていただきます
- リーダー : 山内 俊博 (にいがた自立生活センター・まいらいふ)
- 申込方法 : 申込用紙に必要事項を記入の上、2019年4月27日(土)までに郵送、メール、FAXにてお申し込み下さい

- 主 催 : にいがた自立生活センター・まいらいふ
- 後 援 : 新潟市社会福祉協議会 全国自立生活センター協議会

### 【お申し込み・お問い合わせ先】

にいがた自立生活センター・まいらいふ

950-2001 新潟市西区浦山2-1-66-A511

TEL : 025-378-3415 FAX : 050-6865-6319

E-mail : niigatacil\_mylife@yahoo.co.jp 担当 : 山内まで

ねんど じりつせいかつ ちょうきこうざ  
2019年度 自立生活プログラム長期講座  
プログラムの日程

日時	内容	会場
第1回 5月11日(土) 13:30~16:30	オリエンテーション ・ 目標設定・自己紹介 ・ 自立生活とは?自立生活センターとは?	新潟市総合福祉会館 503会議室
第2回 5月18日(土) 13:30~16:30	障害について ・ 障害って何? ・ 自分の障害について知ろう	新潟市総合福祉会館 503会議室
第3回 5月25日(土) 13:30~16:30	介助者との関係について(その1) ・ 介助者との関係作り ・ 介助者を使った生活について	新潟市総合福祉会館 503会議室
第4回 6月1日(土) 13:30~16:30	介助者との関係について(その2) ・ 介助者への指示の出し方 掃除・洗濯について	新潟市総合福祉会館 503会議室
第5回 6月8日(土) 10:00~16:00	調理実習 ・ 介助者と一緒に料理をしてみよう!	新潟市総合福祉会館 調理実習室
第6回 6月15日(土) 13:30~16:30	自立生活運動の歴史 お宅訪問	新潟市総合福祉会館 503会議室
第7回 6月22日(土) 13:30~16:30	制度・金銭管理について ・ 自分の使える制度って ・ ひと月に使えるお金って	新潟市総合福祉会館 503会議室
第8回 6月29日(土) 10:00~16:00	フィールドトリップ ・ 公共交通機関を使って外出しよう!	未定
第9回 7月6日(土) 13:30~16:30	家族について ・ 自分の家族について考えてみよう	新潟市総合福祉会館 407会議室
第10回 7月13日(土) 13:30~16:30	まとめ ・ 反省と感想	新潟市総合福祉会館 503会議室

※プログラムの内容は変更になることもあります。