

れい わ ねん じりつせいかつ こうざないよう  
**令和3年 自立生活プログラムオンライン講座内容**

わたなべともこ のうせい わださきこ せきずいせいきんいしゆくしょう  
**リーダー：渡辺智子（脳性まひ）・和田彩起子（脊髄性筋萎縮症）**

| にちじ<br>日時   | かいじょう<br>会場       | ないよう<br>内容  |
|---|-------------------|---|
| だい かい<br>第1回<br>がつ にち すい<br>1月12日（水）<br>13:00～15:00 | ずーむ<br>Zoomミーティング | オリエンテーション<br>じ こしょうかい もくひょうせってい<br>・自己紹介・目標設定<br>じりつせいかつ<br>・自立生活とは？<br>じりつせいかつ<br>・自立生活センターってなに？ |
| だい かい<br>第2回<br>がつ にち すい<br>1月19日（水）<br>13:00～15:00 | ずーむ<br>Zoomミーティング | しょうがい<br>障害について<br>しょうがい<br>・障害ってなに？<br>じぶん しょうがい し<br>・自分の障害を知ろう                                 |
| だい かい<br>第3回<br>がつ にち すい<br>1月26日（水）<br>13:00～15:00 | ずーむ<br>Zoomミーティング | かいじょしゃ かんけいづく<br>介助者との関係作り①<br>かいじょしゃ つか せいかつ<br>・介助者を使った生活について<br>ろうどうかんきょう<br>・労働環境について         |
| だい かい<br>第4回<br>がつ か すい<br>2月2日（水）<br>13:00～15:00   | ずーむ<br>Zoomミーティング | かいじょしゃ かんけいづく<br>介助者との関係作り②<br>かいじょしゃ し じ だ かた<br>・介助者への指示の出し方                                    |
| だい かい<br>第5回<br>がつ か すい<br>2月9日（水）<br>13:00～15:00   | ずーむ<br>Zoomミーティング | かいじょしゃ かんけいづく<br>介助者との関係作り③<br>そうじ せんたく かた<br>・掃除・洗濯のやり方  |
| だい かい<br>第6回<br>がつ にち すい<br>2月16日（水）<br>13:00～15:00 | ずーむ<br>Zoomミーティング | じぶん つか せいど<br>自分の使える制度<br>きんせんかんり<br>金銭管理   |
| だい かい<br>第7回<br>がつ か すい<br>3月2日（水）<br>13:00～15:00   | ずーむ<br>Zoomミーティング | じりつせいかつうんどう れきし<br>自立生活運動の歴史<br>オンラインお宅訪問<br>じりつせいかつ ようす し<br>・自立生活の様子を知ろう                        |
| だい かい<br>第8回<br>がつ か すい<br>3月9日（水）<br>13:00～15:00   | ずーむ<br>Zoomミーティング | かぞく かんけい<br>家族との関係  |
| だい かい<br>第9回<br>がつ にち すい<br>3月16日（水）<br>13:00～15:00 | ずーむ<br>Zoomミーティング | こうりゅうかい<br>交流会<br>じりつせいかつ ふ かえ<br>～自立生活プログラムを振り返ろう～   |

へんこう ばあい とき はや れんらく りょうしょう  
**※変更になる場合があります。その時は早めに連絡します。ご了承ください。**