**プログラム内容**

**第１回　11月7日木曜13時から16時**

**テーマ　アイエルピー（自立生活プログラム）って何？**

**自己紹介、ニュー&グッズ、自分の障害について、目標設定(いつまでに丸々していたい)**

**場所　多摩スポ第3集会室**

**第２回　11月14日木曜13時30分から16時**

**テーマ　制度をしろう**

**ニュー&グッズ、金銭管理(1ヵ月生活費いくらかかる？)、節約ってどうしてる？よかったこと**

**場所　多摩スポ第3集会室**

**第3回　11月21日木曜13時30分から16時**

**テーマ　お宅訪問！**

**自立生活をしている人のお宅に突撃！？、報告会、よかったこと**

**場所　くにたち国分寺プラザ**

**第4回　11月29日金曜13時30分から16時**

**テーマ　レジェンドに聞こう！＋ロールプレイ**

**自己紹介、ニュー&グッズ(自立生活運動の歴史、楽しかったこと、失敗談)、質問タイム、よかったこと**

**場所　くにたち国分寺プラザ**

**第5回　12月5日木曜13時30分から16時**

**テーマ　レンジを使って簡単クッキング（ヘルパーと料理ってどうやるの？）**

**場所　くにたち福祉会館調理室**

**第6回　12月12日木曜13時30分から16時**

**テーマ　自立生活の豆知識！？**

**こんなこと使えるよーとか制度など持っている情報をシェアしよう！、ニュー&グッズ、よかったこと、振り返り**

**場所　多摩スポ第３集会室**

**内容は変更になる場合があります。**