

— プログラム内容 —

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 か もく 11月7日(木)	13:00~13:30(受付) 13:30~16:00	あいえるびー なに ILPって何？ じ こしょうかい ・自己紹介 ・ニュー&グッズ じぶん しょう ・自分の障がいについて もくひょうせってい ・目標設定 「いつまでに〇〇したい」	多摩スポ第三集会室
だい かい 第2回 がつ か もく 11月14日(木)	13:30~16:00	せいど し 制度を知ろう ・ニュー&グッズ きんせんかんり かげつせいかつひ ・金銭管理【1ヶ月生活費いくらか かる？節約ってどうしてる？】 せつやく ・よかったこと	多摩スポ第三集会室
だい かい 第3回 がつ にち もく 11月21日(木)	13:30~16:00	お宅訪問！ ・自立生活をしている人のお宅に突 撃！？ ほうこくかい ・報告会、よかったこと	国立・国分寺プラザ
だい かい 第4回 がつ にち きん 11月29日(金)	13:30~16:00	レジェンドに聞こう+ロールプレイ じ こしょうかい ・自己紹介、ニュー&グッズ じりつせいかつうんどう れきし たの 【自立生活運動の歴史、楽しかった こと、失敗談】 しつばいだん ・質問タイム、よかったこと	国立・国分寺プラザ
だい かい 第5回 がつ か もく 12月5日(木)	13:30~16:00	レンジを使って簡単クッキング つか かんたん ・ヘルパーと料理ってどうやるの？ りょうり ちょうりしつ 調理室	くにたち福祉会館
だい かい 第6回 がつ にち もく 12月12日(木)	13:30~16:00	自立生活の豆知識！？ ・こんなこと使えるよとか制度など 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、ふりかえり	多摩スポ第三集会室

※内容は変更になる場合があります。