

ないよう
— 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 にち もく 6月12日(木)	13:00～13:30(受付) 13:30～16:00	あいえるびー なに I L P 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	た ま だい しゅうかいしつ 多摩スポ第2集会室
だい かい 第2回 がつ か きん 6月20日(金)	13:30～16:00	せいど し 制度 を知ろう・ヘルパーとの関係作 か じ ぜんぱん り(家事全般どうやったらいいの？) ・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	た ま だい しゅうかいしつ 多摩スポ第3集会室
だい かい 第3回 がつ にち すい 6月25日(水)	13:30～16:00	き せいかつ なか なや レジェンドに聞こう/生活の中の悩み 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 しつもん	ふく しかいかん くにたち福祉会館 ちゅうかいぎしつ 中会議室
だい かい 第4回 がつ か もく 7月3日(木)	10:30～16:00	りょうり ヘルパーさんと料理どうやるの？ かんたん たんじかん こんだて 簡単に短時間でできる献立！ りょうり ・お料理ふりかえり、よかったこと など	ふく しかいかん くにたち福祉会館 りょうりこうしゅうしつ 料理講習室
だい かい 第5回 がつ にち もく 7月17日(木)	13:30～15:00	たくほうもん お宅訪問！ じりつせいかつ ひと たく ・自立生活をしている人のお宅で か じ 家事のことやヘルパーさんのことな き ど聞いてみよう！	ほうもんしやたく 訪問者宅
だい かい 第6回 がつ にち すい 7月23日(水)	13:30～16:00	じりつせいかつ まめちしき 自立生活の豆知識！？ ・「こんなことに使える！」制度など つか 持っている情報をシェアしよ じょうほう う！※ロールプレイ ・よかったこと、ふりかえり	ふく しかいかん くにたち福祉会館 しょうかいぎしつ 小会議室

※内容は変更になる場合があります。