

# ひとり暮らしを はじめよう



『どんなに重い障害があっても、地域でひとり暮らしはできる』  
 私たち自立生活センター・小平はそう考えています  
 自分はどんな制度が使えるのか？  
 介助者と生活するにはどうしたらよいのか？  
 お金は？ 料理は？ 掃除や洗濯は？  
 今よりもっと自分らしく生活するために  
 障害がある私たちと一緒に考えましょう

第32期

## 長期自立生活プログラム

開催日時：2026年5月16日(土) 7月25日(金)  
 毎週土曜日13時～17時(変更あり) 全11回

申し込み締め切り：2026年5月8日(金) 申込〆切

参加費 11,000円  
調理実習と外出体験では材料費や交通費などが別にかかります

定員 6名  
定員に達した場合は抽選になります

リレー 澤田 佳士 長田 直也

主催 自立生活センター・小平  
申し込み・問合せは右記QRコード/電話/メールにて担当・信藤までお気軽にご連絡ください



小平市花小金井南町1-18-45-10-1F  
 042-467-7235  
 cilkodaira3@gmail.com

Instagram ホームページもチェック!