

2026 自立生活プログラム表《CILくにたち》

日時	時間	内容	場所
第1回 6月18日(木)	13:15～13:30 (受付) 13:30～16:00	ILPって何？ ・自己紹介 ・ニュー&グッズ ・自分の障がいについて ・障害者が中心となって働くってどんなかんじ？ ・目標設定 「いつまでに〇〇したい」	多摩障害者スポーツ センター第3集会室
第2回 6月22日(月)	13:30～16:00	制度を知ろう ・ニュー&グッズ ・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？】 ・良かったこと	くにたち福祉会館小会議室
第3回 7月2日(木)	11:00～16:00	家事ってどうやるの？ レンジを使って簡単クッキング& 掃除？ヘルパーに指示するってどんな感じ？	くにたち福祉会館 料理講習室
第4回 7月8日(水)	11:30～16:00	レジェンドに聞いてみよう ・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】 ・ロールプレイ（家族やヘルパーの悩みなど） ・質問タイム、良かったこと	くにたち福祉会館講座室
第5回 7月16日(木)	13:30～16:00	お家訪問！ ・自立生活をしている人のお家に突撃！？ ・報告会、良かったこと	多摩スポ第3集会室
第6回 7月24日(金)	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 ・良かったこと、ふりかえり	くにたち福祉会館小会議室