



障害があっても一人暮らしはできる！

『自立生活プログラム』という、障害があっても自立生活を目指している人たちが集まって学ぶ場があります。

ここでは、自立生活を送るために必要なこと、例えば、料理や掃除、お金の管理、介助者との関係など実際に役立つ知識を学ぶことができます。

一緒に学ぶことで、お互いに支え合い、自分らしく自立するための力をつけましょう。

自立生活に興味のある人は、ぜひ参加してみてください！
楽しく学べる場所ですよ♪

第30期

長期自立生活プログラム

自立生活センター・小平

期間 ▶ 5月16日～7月25日(毎週木曜日／計11回)

時間 ▶ 13:00～17:00

※講座によっては終了時間が早まる場合もあります

場所 ▶ 自立生活センター・小平

料金 ▶ 11,000円

定員 ▶ 6名

対象 ▶ 障害をお持ちの方

〆切 ▶ 2024年4月30日(火)

リーダーの私たちと一緒に学びましょう！



澤田 佳士



長田 直也

自立生活センター・小平 担当：瀧澤／塩崎

〒187-0003 東京都小平市花小金井南町1-18-45-1

TEL：042-467-7235 FAX：042-467-7335

MAIL：cilkodaira3@gmail.com

★お申込み方法★

申し込みはこちらのQRコードから もしくは申し込み用紙を郵送またはFAXしてください



後援：全国自立生活センター協議会