

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〜7月25日

申込〆切

2026年5月8日(金)

毎週土曜日13時〜17時(変更あり) 全11回

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

リーダー

澤田 佳士 長田 直也



主催

自立生活センター・小平 (担当: 信藤)

お申込みやお問い合わせは右記QRコードから、または
電話やメールにて担当までお気軽にお問い合わせください



小平市花小金井南町1-18-45-10-1F

042-467-7235

cilkodaira3@gmail.com

後援: 小平市 / 小平市社会福祉協議会 / 全国自立生活センター協議会 / 東京都自立生活センター協議会