



時間管理

いつも時間ギリギリになって慌ててしまったり、時間が足りないと思うことはありませんか？

時間の管理ができると、生活リズムが安定し気持ちにゆとりが生まれます。約束の時間に遅れないことで相手と良好な関係を維持することにもつながります。

このセミナーは、時間管理ができない原因と、時間をうまく使うためのポイントを学びます。また、参加者同士で気づきや工夫を共有していきます。

自分の生活時間を振り返ってみよう

自分のタイプを知ろう

語ろう 私の工夫

日時

3/8 (水)

10:00~11:00

対象者

発達障害の診断がある方
(手帳の有無は問いません)

広島市内に在住の方

15歳以上の方

グループワークのルールが守れる方

定員

8名

申込開始1/4 締切2/28

*申し込み多数の場合は抽選になります。参加できない場合のみ、電話連絡させていただきます。

参加費

無料

お申込み
お問合せ
(セミナー会場)

広島市発達障害者支援センター

☎082-568-7328

広島市東区光町二丁目15-55

受付時間は月～金（祝日を除く）の8:30~17:15です

新型コロナウイルス感染拡大防止への取り組みについて

当日、健康チェックへのご協力をお願いしております。

参加されるご本人や同居されているご家族に以下の症状がひとつでも見られる場合、参加をお控えいただいております。

- 体温が37.5度以上ある（もしくは平熱より1度以上高い）
- 直近で発熱があり、発症から丸5日経過していない、または解熱後丸2日経過していない。
- 風邪症状（咳・鼻水・のどの痛み）がある。
- 強いだるさや息苦しさがある。
- 腹部症状（吐き気・嘔吐・下痢便）がある。

- 開催日当日は、マスクの着用をお願いします。
（特性や体質で着用が困難な場合はご相談ください）
- 会場入室前に、手指消毒へのご協力をお願いします。

なお、上記以外のことでも健康や体調に不安のある場合はご相談ください。

（持病のある方や妊婦など）

**みなさまが、安心・安全に参加できるよう、
ご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。**

広島市発達障害者支援センター
〒732-0052
広島市東区光町二丁目15-55 TEL082-568-7328