文部科学省 令和8年度
「学校卒業後における障害者の学びの支援推進事業」

ここKaraウェル講座

未来を、
ともに考える。

将来に向けて
今にどう向き合うか

日々の悩みも、これからの願いも。
参加者同士で、安心して語り合う時間です。

2026年11月30日（月）

10:00〜12:15 終了予定（受付：9:30〜）

東京都立八王子東特別支援学校

〒192-0032 八王子市石川町3246-1

01　トークセッション

10:00〜10:50予定　後日オンデマンド配信あり
進行：空岡和代氏　講師：竹内ふきこ氏

02　ワークショップ

10:50〜12:15終了予定　モデレーター：塩田琴美
少人数で日頃の思いや悩みを語り合います。

お申込み：開催1週間前まで
https://forms.gle/Jx2cGUnCf7nVEB4C6
（手話通訳あり、配慮等が必要な場合にはお申込み時にお知らせください）

問合せ：一般社団法人こみゅステージ
メール：admin@cmuspo-lab.com
電話：070-4816-4232（平日10:00〜18:00）

安心して、思いを分かち合う。

本講座は、日々の悩みや不安、将来への思いを、
少人数で語り合うシェアワークショップです。

ここKaraウェル講座とは

こころとからだに働きかける居場所を通じて、
一人ひとりの人生を豊かにする学びを支える
生涯学習の講座です。

CMU Groups（こみゅグループ）

こみゅステージ：スポーツ教室・障害理解の研修
こみゅと小平：当事者主体のサービス・生活支援
CMU Holdings：障害者の在宅就労支援
３つの団体が力を合わせ、誰もが自分らしく生きるためのライフデザインが実現できる共創社会の構築を目指しています。

今年度の日程・活動のご案内

講座の日程は、ホームページ等でご確認ください。
ボランティア参加も受け付けています。
サポート・支援方法を学びたい方に向けた
スキルアップ講座も開催予定です。

ホームページ

Facebook

ボランティア
参加受付

主催：東京都教育委員会

協力：一般社団法人こみゅステージ、
株式会社CMU Holdings、
障害者の生涯学習を考える会

