

スウプン アカデミア

だれでも、いつでも、学べる社会へ。

スウプノアカデミアは、障害のある人の『まなび』の場を考えるプロジェクト。学びたい本人が「好きなこと」「やってみたいこと」からテーマを決めて、講座やワークショップなどのプログラムを企画しました。気になるプログラムにぜひご参加ください！

※「スウプ(SOUP)」とは、障害者芸術活動支援センター@宮城の愛称です



手話通訳
あり



筆談ボード
あり



補助犬OK



車椅子可



多目的トイレ
あり

ストレス・疲れを軽くしよう！わたしたちのコーピング

2025年10月19日(日)午後2時～4時(午後1時40分から受付)

「コーピング」とは、ストレスを感じたときに自分を癒す行動や対処法のことです。

こころやからだのストレス・疲れは、誰にでもあるもの。だからこそ自分なりのコーピングも編み出しているはず！ 今回は、ゲストの話を聞いたり、カードゲームを使って遊んだりして、ストレスとその対処法を学びあいます。

おしゃべりしながらの相談も、コーピングのひとつかも？

[ゲスト] 認定NPO法人 Switch

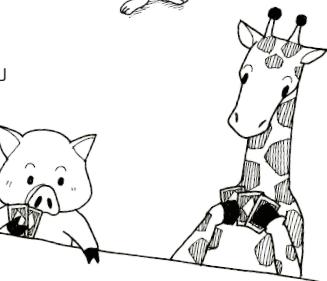
加藤大延さん、山田ゆかりさん

(精神保健福祉士／就労・就学コーディネーター)

遊びながら気軽にストレス対処法を考えるカードゲーム「ココロソリーツナガール」を開発しました。自分に合った対処法と一緒に見つけてみましょう！

[発案者] 吉田広子さん

[プログラム担当者] 菊地敏子さん、佐竹真紀子



アクセス



SHI
P/A

イラスト：吉田広子

[会場] せんだいメディアテーク7階 スタジオb
(〒980-0821 宮城県仙台市青葉区春日町2-1)

[もちもの] 飲み物

[申込しめきり]

2025年10月14日(火)

要申込

つきそい
歓迎！

[対象者] 障害のある人で18歳以上の方

障害の種類、障害者手帳の有無は問いません。

18歳未満の方でも、学校卒業後の校外の活動に興味のある方は、お気軽にご相談ください。

[参加費] 無料 [定員] 15人程度(抽選)

●手話通訳や要約筆記等を利用する方は、申込時の「必要な配慮等」に記入してください。

■大切なお知らせ

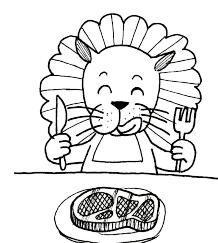
● 仕事としての本と人材選定

●はじめての方も大歓迎

- 送迎はありません。
- 家族 / きょうだい / 友人 / ヘルパー付添、歓迎です。同伴者がいる場合や、現場で必要な配慮等（例:手話通訳、ノートテイク）がある場合は、その内容を申込みめきり日までに事務局までお知らせください。

●事業記録のため、写真およびビデオ撮影が入る場合があります。撮影された写真および映像は、**主催者ならびに当事業**に関する**広報媒体**や**ホームページ**などに掲載されることがありますので、ご承諾ください。

不都合がある場合は、当日、スタッフまでお申し出ください。



■ 申认方法



スマホのカメラ機能
などから QR コードを
読み込んでください

※専員をこえてお申し込みがあった場合は抽選となります。結果は、全員にお知らせします。

必要事項 参加希望のプログラム名、参加方法（会場・オンライン）、お名前（ふりがな）、所属・活動等、連絡先（住所・
電話・FAX・Email）、つきそい者の有無、必要な配慮等

■ボランティア募集!

事務局と活動をサポートするボランティア募集！社会人や大学生など5人程度。お申し込みの際「ボランティアとして参加」のところにチェックしてください。



■お申し込み・お問い合わせ

特定非営利活動法人エイブル・アート・ジャパン東北事務局

〒980-0011 宮城県仙台市青葉区上杉 4-1-50-1 階

TELEPHONE : 070-5328-4208 FAX : 022-774-1576

Email : soup@ableart.org WEB : <http://soup.ableart.org>

HP や SNS も
チェックしてね！



文部科学省 令和7年度「学校卒業後における障害者の学びの支援推進事業」

仙台市：生涯学習を通じた共生社会推進事業

主催：仙台市教育委員会 共催：せんだいメディアパーク（公益財団法人仙台市市民文化事業団）

企画・運営：特定非営利活動法人エイブル・アート・ジャパン 携力：一般社団法人 NOOK



[Instagram](#)

YouTube