

参加費
無料

2026年

成人期発達支援
プログラム

わたしの トリセツを つくろう！

発達特性
(ASD・ADHD)
について
知りたい！

自己理解を
深めたい！

考え方や
対処の工夫を
知りたい！

支援の受け方や
周りの人への
説明の仕方を見
つけたい！

自分の特性や生活の工夫を整理し、“自分のトリセツ”を作ってみませんか？

少人数制（10名以内）
多様な参加者構成を想定で
多角的な視点を得られやすい

体験参加型
講義に加えワークを通じた
気づきと整理を重視

成果物の明確化
各回の積み重ねにより、
『自分の取説（トリセツ）』を作成

対象

発達障害の特性をお持ちの方、そのように感じられる18歳以上の方（稲城市在住・在勤）
※参加については事前面談(30分程度)が必要となります
プログラム修了者には使用したマイノートを贈呈いたします

日時

令和8年 10/17・11/21・12/19
令和9年 1/16・2/20

（全て土曜開催）

場所

〒206-0823 稲城市平尾1-9-1ふれんど平尾3階会議室
＜交通アクセス＞
●小田急バス「台原」徒歩10分 ●駐車場あります

申込

右記の二次元コードを 定員
読み込みフォームを入力
URL: <https://forms.gle/97N8wVj2XNHxKgTh9>
※申込が難しい方は直接ご連絡ください



申込は
コチラ

申込
締切

2026年
7/31(金)

お問い合わせ

稲城市発達支援センター
レスポーいなぎ平尾

TEL: 042-331-8794 (担当: 結城・新山・小野)
MAIL: resupo-inagi@inagi-masayume.com