

総合福祉

センターだより

4 月号

発行

(社福)多摩市社会福祉協議会
地域福祉推進課

〒206-0032 多摩市南野3-15-1
総合福祉センター3階

☎042-356-0307

<http://www.tamashakyo.jp/>

今月号の主な記事

★地域活動支援センター「あんど」(障がい者福祉センター)からのお知らせ★

- 体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 親子体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- のびのび水中運動教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 聞こえのこと・言葉のこと相談会・・・・・・・・・・5ページ
- 講演会のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- グループ活動 脳トレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- グループ活動 体操・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ
- 聞こえと補聴器の相談会・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ
- 障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・10ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 寿大学講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11～13ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・14ページ

老人福祉センター及び地域活動支援センターあんどに関するお問合せや各種講座の申込みは、各ページに記載しています。

なお、受付時間は、日曜日、第2土曜日、祝祭日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く、8時30分～17時までとなりますので、あらかじめご了承ください。

体操教室

椅子やタオルを使用し、ストレッチや筋力維持の体操を行います。

日 時 5/1・15 6/5 7/3・17・31 8/7・21 9/4・18
全10回 (全て木曜日)
10時00分～12時00分

会 場 総合福祉センター 3階 多目的フロア

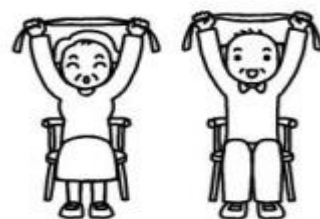
対 象 者 障害者手帳をお持ちの市内在住の18歳以上の方

定 員 15人(応募者多数の場合抽選)

申込期間 3月20日(木)～4月4日(金)

申込方法 直接窓口(総合福祉センター3階)または、電話申込

講 師 青木美樹 先生



申込&問合せ

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

多摩市総合福祉センター3階 ☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

親子体操教室

親子でボールなどを使い、リズムに合わせて楽しく体操をしませんか？

日 時	5/17・31 6/7・21 7/5・19 8/2・16 9/6・20 全10回（全て土曜日） 10時00分～11時30分
会 場	総合福祉センター 3階 多目的フロア

対象者 障害者手帳をお持ちか、発達が気になる市内の
3歳～小学校3年生のお子さんとその保護者

定 員 15組（応募者多数の場合抽選）

申込期間 3月20日（木）～4月19日（土）

申込方法 直接窓口（総合福祉センター3階）または、電話
で申込

講 師 小屋 恵子先生 & 青木 美樹先生



申込&問合せ

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

多摩市総合福祉センター3階 電話 042-356-0307

※ 日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

のびのび水中運動教室

今年度は、前期・後期に分け、「親子クラス」・「子供クラス」の2クラスで実施します。

《親子クラス》

- 日 時 5/7・21 6/4・18 7/2・16 8/6・20 9/3
全9回（全て水曜日）午後2時10分～3時25分
- 対象者 障害者手帳をお持ちか発達が気になる市内在住の3歳～就学前のお子さんとその保護者
※ 心疾患、感染症、失禁(オムツ使用)のある方は利用不可
- 定員 3組（応募者多数の場合抽選）

《子供クラス》

- 日 時 5/14・28 6/11・25 7/9・23 8/13・27 9/10
全9回（全て水曜日）午後2時10分～3時25分
- 対象者 障害者手帳をお持ちか発達が気になる市内在住の年長～小学生のお子さんで、一人でプール利用ができるお子さん
※ 心疾患、感染症、失禁(オムツ使用)のある方は利用不可
- 定員 4人（応募者多数の場合抽選）

★共通事項

- 場 所 多摩市総合福祉センター 5階 水浴訓練室
- 内 容 水中でのレクリエーション等



教室参加希望の方は

説明会に親子で出席をお願いします。（前日までに申込）

説明会 日時：4月16日（水） 午後2時15分～3時15分

会場：総合福祉センター5階 501研修室

※事業内容やクラス分けなどを、説明します。

申込&問合せ

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

多摩市総合福祉センター3階 TEL042-356-0307

※ 日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

聞こえのこと・言葉のこと相談

聴力検査を受けてみませんか？

総合福祉センターでは、毎週水曜日の午後を開催いたします。

★4月は・・・2日、9日、16日、23日、30日

時間 ①14時00分 ②15時00分

★対象者・・・市内在住の18歳以上の方 ※事前予約が必要

最近こんなことで困っていませんか？

★ 電話の時や家族との会話の時に・・・

- ・電話の音が聴き取り難い。
- ・家族が大きな声で話しても何を言っているかわからない。



★ 食事の時に・・・

- ・なかなか飲み込むことが出来ない。
- ・むせることが多くなった。

★ 病気の後に・・・

- ・上手に話せなくなった。
- ・物の名前が出なくなったり、言い間違いが多い。



申込&問合せ

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307

※ 日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

講演会のお知らせ

知っていますか？ 「障害年金」のこと

ご存知ですか？

身体障害や精神障害ということだけではなく、病気や怪我が原因で、仕事や日常生活が制限されることなどで、障害年金の対象になることもあります。

『障害年金の対象になるの？』『申請の手続きはどうするの？』など、障害年金の基礎知識について学んでみませんか？

障がいをお持ちの方、家族の方、支援者の方などのご参加をお待ちしています。

開催日時… 3月29日（土）

10時30分～12時



会 場… 総合福祉センター 7階 研修室

対 象 者… 市内在住の18歳以上の方

定 員… 50人

申込方法… 直接窓口（総合福祉センター3階）

または、電話で申込（定員になり次第締め切り）

講 師… 大東 聖子 氏（社会保険労務士）

申込＆問合せ

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

多摩市総合福祉センター3階 ☎042-356-0307

※ 日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

グループ活動 前期 脳トレ

社会参加や仲間づくりを目的に、脳トレを通して個々の記憶力や創造力の維持を図ります。



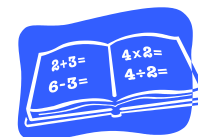
日 時 5月 8日・22日
6月 12日・26日
7月 10日・24日
8月 14日・28日
9月 11日・25日 全10回（全て木曜日）
10時00分～12時00分



対象者 多摩市在住のを障害者手帳をお持ちの18歳～60歳未満の方
※身のまわりの事が自立している方に限ります
高次脳機能障害、片麻痺の方にお勧め！！

場 所 総合福祉センター 4階デイルーム やまざくら

定 員 8人（先着順）



申込期間 3月20日（木）から4月2日（水）

申込方法 直接窓口（総合福祉センター3階）または、電話で申込
※申込時に、障がいや疾病等についてお聞きします

内 容 脳のトレーニング他（簡単な計算・記憶ゲーム・間違い探し）

申込＆問合せ

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

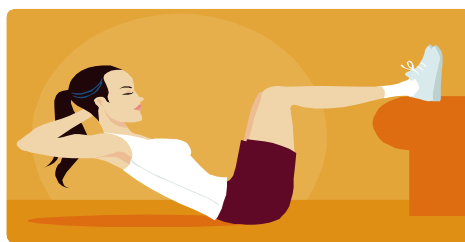
多摩市総合福祉センター3階 ☎042-356-0307

※ 日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

グループ活動 前期 体操

障がいをお持ちの方の機能改善・維持、体力づくりを目的に行います。
～軽いストレッチ・ゲームなどで身体を動かし、リラックスしましょう～

日 時 5月 1日・15日
6月 5日・19日
7月 3日・17日
8月 7日・21日
9月 4日・18日



全 10 回（全て木曜日） 13 時 30 分～15 時 30 分

場 所 総合福祉センター 4階 機能訓練室

対 象 者 多摩市在住の障害者手帳をお持ちの 18 歳～60 歳未満の方
※医師より運動制限を受けていない方
※身のまわりの事が自立している方に限ります

定 員 8人（先着順）



申込期間 3月20日（木）から4月2日（水）

申込方法 直接窓口（総合福祉センター3階）または、電話で申込

申込＆問合せ

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

多摩市総合福祉センター3階 ☎042-356-0307

※ 日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

聞こえと補聴器の相談会

聴力検査をしてみませんか？

「テレビの音が大きいと言われる。」「聞き返しや聞き間違いが増えた。」など・・・聞こえにくくてお困りの方、言語聴覚士に相談してみませんか？

大きな音



- ★日 時 5月17日（土）
9時30分～15時45分
（上記の時間の内1時間程度）
- ★定 員 16人（先着順・市内在住の方）
※事前予約が必要
- ★会 場 総合福祉センター3階
相談室

共催 NPO 法人多摩市聴覚障がい者情報活動センター

申込&問合せ

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

多摩市総合福祉センター3階 ☎ 356-0307

※ 日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

障がい者個別パソコン相談会 開催のお知らせ

総合福祉センターと多摩ボランティア・市民活動支援センターの2会場にて、下記の日程でパソコン相談会を開催しています。

なお、日程が変更になる場合もありますので休館日を除く相談日の前日までに必ず予約をお願いします。

- 対象 市内在住で18歳以上の障がいをお持ちの方
- 相談員 パソコンボランティア多摩

《総合福祉センター》

- 日程 4月1日（火）・15日（火）
- 時間 ①13時30分～ ②14時30分～ ● 定員 ①②各3人
- 会場 5階 502会議室

《多摩ボランティアセンター・市民活動支援センター》

- 日程 4月8日（火）・22日（火）
- 時間 ①13時30分～ ②14時30分～ ● 定員 ①②各2人
- 会場 ヴィータ・コミュニネ7階（聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩5分）

申込＆問合せ

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307

※ 日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時



寿大学講座(通年・前期)参加者募集！！

リズムに合わせて楽しく体を動かしたい！

何か新しいこと始めて、ボランティア活動に役立ててみようかしら。

ゆっくりした体操ならできるんだけど・・・

1年間を通じて受けられる講座はないかしら？

折り紙、陶芸、デジカメなど、趣味にしてみようかな。

寿大学の参加者を募集します。文化・教養や健康推進など12の講座があります。

《申込期間》 3月20日(木)～3月29日(土)

《申込方法》 次のいずれかの方法で申込。

(1) 窓口＝宛名に住所・氏名を記入した官製はがきを持参。窓口にて所定の用紙で申込を記入。1講座につき1枚の官製はがきが必要。

(2) 往復はがき＝往信面に①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④年齢⑤電話番号⑥希望講座⑦受講歴の有無(受講年度)、返信面に①住所②氏名を記入し、下記の宛先へ3月29日(土)必着で郵送。1講座につき1枚の往復はがきが必要。記入もれがあった場合は受付不可。

- ※ 応募者多数の場合は抽選です。(初めての方優先)。
- ※ 結果は後日はがきで通知します。
- ※ 講座受講の際には、老人福祉センターの利用登録が必要です。
- ※ 「のびのびストレッチ運動」「らくらく運動」「がんばりすぎない健康体操」「太極拳」「からだのしくみと簡単体操」は、どれか1つお選びください。
- ※ 日時が重複する講座の複数申込はできません(全日程参加できることが申込条件)。

パソコン講座については、4月以降に募集予定です。

☆申込&問合せ

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

多摩市総合福祉センター3階 ☎042-356-0307

※ 日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

平成26年度 寿大学通年・前期講座日程表

講座名等	講師・内容	日程等	持ち物・費用	会場
通年 英会話 入門	講師；富永 和子 氏 A B Cから始める英会話講座。 Let's enjoy learning English!	5/20、6/3・17、7/1・15・ 29、8/5・19、9/2・16・30、 10/7・21、11/4・18、12/2・ 16、1/6・20、2/3・10・24、 3/3・17 火曜日、全24回 9時～10時30分 定員 30人	筆記用具 資料代(500円程 度)	5階 視聴覚室
通年 書道入門	講師；土井 真澄 氏 (多摩市書道連盟より派遣) 楷書・行書の基礎を中心に学びま す。	6/5・19、7/3・17、8/7、 9/4・18、10/2・16、11/6・ 20、12/11、1/8・22、2/5 木曜日 全15回 13時～15時 定員 50人程度	書道道具一式 費用(500円程度、 半紙代)	7階 研修室
通年 キーボード (ピアノ) 入門	講師；溝部 美佳子 氏 初心者向けの教室です。指の使い 方から学びます。	5/23、6/13・20、7/4・18、 8/1、9/5・19、10/3・10・ 31、11/21、12/5・19、1/9 ・23、2/6・27 金曜日 全18回 10時30分～12時 定員 15人	筆記用具 キーボード ※キーボードは 各自で用意	7階 研修室
前期 コンパクト デジタル カメラ入門	講師；平郡 泰典 氏 コンパクトタイプのデジタルカ メラを所有している方の入門講 座です。撮影の基本と画像の活用 方法の習得を図ります。	5/9・13・16・20・23・27・ 30、6/3 火・金曜日 全8回 10時～12時 定員 10人	コンパクトデジ タルカメラ 付属品一式(US B、バッテリー 等)教材費 ※パソコン基本 操作あり	5階 502 会議室
前期 ★のびのび ストレッチ 運動	講師；釜田 史子 氏 自分の体重と身のまわりにある 物を使ってストレッチや簡単な 筋力トレーニングを行います。	5/13・27、6/10・24、7/8 ・22、8/12・26、9/9・30 火曜日 全10回 10時～11時30分 定員 25人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物 上履き	6階 集会室
前期 陶芸入門	講師；吉沼 一也 氏 湯のみや、小鉢、自主作品など数 点を製作します。	5/13・20・27、6/3・17 ※作品引渡し日6/24 火曜日 全5回 13時～15時 定員 10人	筆記用具 エプロン 粘土代(500円)	2階 陶芸室
前期 折り紙	講師；瀬田 美恵子 氏 世界中で親しまれている折り紙。 季節に合わせた作品を作ります。	5/14・28、6/11・25、7/9・ 23、8/13・27、9/10・24 水曜日 全10回 10時～12時 定員 30人	折り紙 のり 定規 ボンド はさみ ノート、筆記用具	6階 創作室

講座名等	講師・内容	日程等	持ち物・費用	会場
前期 ★らくらく運動 (自彊術体操)	講師；入江 美枝子 氏 日本最初の健康体操。31の動作を順番に行う全身運動です。	5/8・22、6/12・26、7/10・24、8/14・28、9/11・25 木曜日 全10回 10時～11時30分 定員 40人	動きやすい服装 バスタオル 汗ふきタオル 飲み物	3階 多目的 フロア
新規！ 前期 ★太極拳	講師；野島 千恵子 氏 楊名時式健康太極拳入門編です。気を養い血の流れを良くし、病気を予防するという中国古来の健康法です。	5/8・22、6/12・26、7/10・24、8/14・28、9/11・25 木曜日 全10回 10時～11時30分 定員 25人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物 上履き 筆記用具	6階 集会室
前期 ★がんばりすぎない健康体操	講師；青木 美樹 氏 姿勢・歩き方・立ち方・座り方などの日常生活に運動を取り込みましょう。膝や腰の痛みの軽減につながる体操も行います。	5/1・15、6/5、7/3・17・31、8/7・21、9/4・18 木曜日 全10回 13時30分～15時30分 定員 30人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物 上履き ジョイントマット3枚	3階 多目的 フロア
前期 スポーツ吹矢	講師；宮森 徳弥 氏 円形の的をめがけて吹矢を吹いて得点を競います。運動効果と健康推進をゲーム感覚で！	5/8・22、6/12・26、7/10 木曜日 全5回 14時～16時 定員 25人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物 上履き 筆記用具 教材費(マウスピース等300円)	3階 多目的 フロア
前期 ★からだのしくみと簡単体操	講師；加藤 清久 氏 各回テーマを設け、身体の構造を学びます。構造を知ること、運動の効果をあげましょう。①講義②脳トレ体操③筋トレ体操を行います。	5/9・30、6/13・27、7/11・25、8/8・29、9/12・26 金曜日 全10回 13時30分～14時30分 定員 25人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物 上履き 筆記用具	6階 集会室

※全ての講座について、時間や場所などは変更になることもありますので、ご了承ください

※体操講座★印(「のびのびストレッチ運動」「らくらく運動」「太極拳」「がんばりすぎない健康体操」「からだのしくみと簡単体操」)は、どれか一つをお選びください。

なお、「のびのびストレッチ運動」「がんばりすぎない健康体操」「からだのしくみと簡単体操」は、体力に自信のない方向きです。

元気チェック

老人福祉センターのご利用者を対象に、体調や健康をチェックする「元気チェック」を実施します。事前申し込みは不要です。直接、総合福祉センター6階老人福祉センターのラウンジにお越しください。

● 日時 **4月23日（水）**
10時～11時30分

- 場所 総合福祉センター6階 ラウンジ
- 対象 市内在住の60歳以上の方で、老人福祉センターの利用登録者
- 内容 血圧・握力・酸素飽和度を測定・記録し、体調チェック
- 共催 多摩センター地域包括支援センター 中部地域包括支援センター
南部地域包括支援センター

※ 祝日や都合により中止になる場合もありますので、ご了承ください。

問合せ

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

多摩市総合福祉センター3階 ☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

★その他のお知らせ★

カラオケの日 ※同好会所属者除く	高齢者：4月4日(金) 障がい者：4月26日(土)	9時～11時50分 9時～11時50分	6階 音楽活動室
囲碁の日	4月21日(月)	13時～15時30分	6階 集会室
福祉機器展示コーナー	3階 8時30分～17時	問合せ：地域福祉推進課	042-356-0307
ふくしの法律相談	財産管理や相続、福祉サービスの利用に関するトラブルなど、高齢者や障がい者の生活上での法律に関わる事からについて、専門の弁護士が相談を受けます。 4月17日(木) 13時30分～15時30分 ◆毎月第3木曜日(予約が必要です) 問合せ：権利擁護センター 042-373-5677		
おしゃべりサロン	4月10日(木) 10時～11時50分 6階高齢者団体共用室 ボランティアと一緒に喋りを楽しみましょう。予約の必要はありません。		
地域活動支援センターあんど・老人福祉センターの4月の休館日は、各日曜日、第2土曜日(12日)、昭和の日(29日)です。			