



ふれだより



『たいそうをしているところ』
りすのき保育園 女の子(3才)

発行：社会福祉法人多摩市社会福祉協議会 〒206-0032 多摩市南野 3-15-1 ☎ 042(373)5611 FAX 042(373)5612 ① http://www.tamashakyo.jp/

2面 *福祉フェスタ2018 報告
*貸付制度のご案内
*タマボラ君LINEスタンプ

3面 *福祉のしごと相談・面接会を開催
*同行援護従事者募集 *生活支援員募集
*第3回 健幸・支えあいフォーラム

4面 *あなたのまちの福祉協力店④
～ノ宮・関戸地区～
*ご寄付の報告 *各講座のご案内



北海道胆振東部地震により被災された皆さまならびにそのご家族の皆さまに心よりお見舞い申し上げます。
多摩市社協では、9/8～9/28に義援金募金を行いました。皆さまからあたたかい気持ちとともにお預かりした558,828円は、北海道共同募金会を通じて被災地にお届けしました。一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

地域ささえあい募金

歳末たすけあい運動12月1日～31日

多摩市内で集められた募金は「だれもが安心して暮らせる福祉のまち」をめざす活動として、多摩市の「自治会・管理組合のふくし活動」や「ふれあい・いきいきサロン」、「子ども誰でも食堂」などに活用されます。



『ボーイスカウト多摩第3団』



『多摩市立落合中学校吹奏楽部』

ありがとうの声

体操やおしゃべりが楽しくて、サロンの日が待ち遠しいです。(いきいきサロン和田)

子どもたちからの「おいしい」「楽しかった」という声が励みです。(ピンクララタマ)

納涼会などに使わせていただき、住民同士の親睦が深められています。(連光寺向ノ岡自治会)



ふれあい・いきいきサロンの活動に！



子ども・誰でも食堂の活動に！



自治会・管理組合のふくし活動に！

募金の方法

- 街頭募金 12月5日(水)～23日(日)の間に、聖蹟桜ヶ丘駅、多摩センター駅、永山駅、唐木田駅、落合商店街にて行います。
※詳細は、ホームページをご覧ください。
- 自治会・管理組合を通じての募金ができます。
- 身近な福祉協力店での募金。
右記の福祉協力店に募金箱を設置いたします。
- 直接募金 多摩市社協窓口にご持参ください。
(二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階、ヴィータ・コミュニネ7階)



お近くの募金箱設置福祉協力店

NPO 法人多摩生活サポートセンター、ヘアサロン ラポール Cafe Way、かんじ鍼灸院、独楽寿司永山店、青木屋、遊夢重田畳店、夢うさぎ、由井歯科、東屋酒店、畑 de きっちゃん 売店ひまわり、二木ゴルフ多摩センター店、文具のタイコーぐりーんぴーす工房、アトリエ来夢、森沢商店、小山商店 ココカラファイン薬局多摩センター店、マイニチ WOW'ON コーヒーショップ白樺 (順不同)

問合せ：総務係 ☎ (373) 5611 FAX (373) 5612

地域のちから

あなたも参加して地域を盛り上げませんか！

百草団地周辺地区では、3年前にコミュニティセンター「三方の森コミュニティ会館」がオープンし、そこを拠点とした地域福祉推進委員会「三方の森ふれんど」の活動が始まりました。今年9月には、地域の特別養護老人ホーム愛生苑や東寺方児童館の協力を得てお祭りを開催しました。会場では、子どもと高齢者が一緒に昔遊びなどをしたり、綿あめや焼きそばを食べたりと、世代を超えた笑顔で溢れた楽しい交流の場となりました。

この地域では、世代間交流で地域再生に取り組んでいますが、皆さんのお住まいの地域でも“ちから”を合わせ、活動の幅を広げて地域を盛り上げていきませんか！

地域のちからを見つけるヒントとして、11月26日(月)に開催される「第3回健幸・支えあいフォーラム」に足を運んではいかがでしょうか。

「第3回健幸・支えあいフォーラム」の詳細は3面をご覧ください。



昔遊びでは年代を超えて一緒に楽しみました



▼まちづくり推進担当

☎ (373) 5616

FAX (373) 6629

「福祉フェスタ 2018」報告

10月21日(日)、「来て・見て・触れて感じる“ふくし”」をテーマに「福祉フェスタ 2018」が開催されました。

多くの方々に来場いただき、体験コーナーやステージ発表、模擬店など大盛況のうちに終了いたしました。

福祉バザーでは総額242,595円の売上があり、全て地域福祉活動に活用させていただきます。福祉フェスタにご来場・ご参加いただいた皆様、ご協力・ご協賛くださった皆様ありがとうございました。また、バザー物品を寄付してくださった方々に心よりお礼申し上げます。



協賛団体 (順不同・敬称略)	
株式会社 麻生徽章	
株式会社 共同印刷所	
株式会社 京王百貨店聖蹟桜ヶ丘店	
株式会社 多摩ニュータウンサービス	
西都ヤクルト販売株式会社	
東京キリンビバレッジサービス株式会社 府中営業所	
東京多摩グリーンロータリークラブ	
東京多摩ロータリークラブ	
マイニチ WOW ON	
トヨタ西東京カローラ株式会社 桜ヶ丘店	
永山健康ランド竹取の湯	
文具のタイコー	
からだ元気治療院 多摩店	
レクサス多摩	



参加・協力団体 (順不同・敬称略)	
多摩ボランティア・市民活動支援センター登録団体等連絡会	マッサージレイス治療院 多摩・稲城 からだ元気治療院 多摩店
多摩市災害復興支援ボランティアの会	NPO 法人シニアサポート多摩
アートひまわり	多摩市老人クラブ連合会
NPO 法人暉望 色えんぴつの家	多摩市手話サークル「クローバー」
社会福祉法人啓光福祉会 啓光えがお	にじいろの会
JA 東京みなみ 多摩地区女性部	マジックエコー
多摩市農産物即売推進協議会	パソコンボランティア多摩
東京トヨペット株式会社	東京都行政書士会府中支部
多摩市内社会福祉法人ネットワーク連絡会	障害年金サポート
多摩市民生委員協議会	東京都ボランティアリーダー会
リフォームおはりばこ	二幸産業・NSPグループ
エールの会	多摩市立落合中学校吹奏楽部
生活協同組合コープみらい	キーボードアンダンテ
福陶会(福祉センター陶芸同好会)	トヨ3オールディーズ
NPO 法人多摩市身体障害者福祉協会 売店ひまわり	ボランティア♪プロダクションいそぶえ
NPO 法人多摩生活サポートセンター	琴遊会
NPO 法人多摩草むらの会	大妻女子大学
NPO 法人どんぐりパン	からさだ菖蒲館
ぐりーんぴーす工房	ケーヨーデイツー唐木田店
NPO 法人暉望 グループ TOMO	多摩障害福祉ネットワークたまげんき
多摩消防署	多摩ニュータウン環境組合
社会福祉法人楽友会	多摩白門会
NPO 法人あいファーム 南野元気塾	オカリナ同好会浜千鳥
国土館大学	風船隊バルバル
多摩社会福祉士会	株式会社VARSS
多摩市視覚障がい者福祉協会	株式会社リッチェル
マッサージ友の会	株式会社ケアファッション
唐木田薬局	株式会社セリオ
株式会社シナノ	三進興産株式会社
株式会社ヘルシーネットワーク	ダスキンレントヘルス 多摩東ステーション
ぬくもり工房	パルシステム東京多摩センター
東京都福祉人材センター	物品をご寄付いただいた皆さま
東京医療学院大学	ボランティアの皆さま
ココカラファイン薬局多摩センター店	

ご協力ありがとうございました。

春の福祉バザーへの物品寄付をお願いします！

平成31年2月20日(水)~22日(金) 10時~15時
二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ(総合福祉センター)にて
春の福祉バザーにおいて販売する物品を募集しています。

ご家庭や事業所などで不用となっている未使用の贈答品、生活雑貨類などがありましたら、ぜひご提供ください。

掘り出し物いっぱいの福祉バザーとなるよう、皆さまのご協力をお願いいたします。

募集物品

食器・寝具・雑貨・靴・バッグ・帽子・タオル・ハンカチ・介護用品・おもちゃ・傘・その他生活用品など

(いずれも新品の物をお願いします。)

※大型家具、電化製品、食品、化粧品はお受けできません。

※持ち込みが困難な場合は、受け取りに伺います。

◆ 総務係 ☎ (373) 5611 FAX (373) 5612

まずはお気軽にご相談ください！貸付制度のご案内

多摩市社協では、東京都社協の受託事業として、低所得世帯や障がい者・介護を必要とする高齢者のいる世帯に無利子または低利で生活福祉資金・教育支援資金・緊急小口資金等の貸付を行っています。

資金の種類	概要
生活福祉資金(福祉費)	療養・出産・転居など、具体的な目的のための貸付
教育支援資金(学費)	高校・大学等の入学金・授業料などの貸付(*下表参照)
緊急小口資金	緊急的かつ一時的な生活費の貸付
総合支援資金	就職活動中の世帯に対する生活費などの貸付
不動産担保型生活資金	高齢者に対する、不動産を担保とした生活資金貸付

*上記の表の内、教育支援費(学費)について(貸付限度額)

教育支援費 月額上限額	高等学校 専修学校 (高等課程)	高等 専門学校	短期大学 専修学校 (専門課程)	大学
	35,000	60,000	60,000	65,000
特に必要な場合	52,500	90,000	90,000	97,500

※未払いである場合が対象になります。 ※資金交付まで1ヶ月半程度かかります。

※貸付にはそれぞれ要件があり、東京都社会福祉協議会の審査を経て決定されます。詳細についてはお問合せください。 ※ご来所の際は、予約をお取りください。

◆ 総務係 ☎ (373) 5622 FAX (373) 5612

多摩ボラセンのキャラクター

タマボラ君のLINEスタンプ登場！

スマートフォンアプリ「LINE」で、タマボラ君のスタンプができました。市内在住の平田真利恵さんが、ボラセンならではのかわいらしいスタンプをつくっていただきました。



スタンプの買い方

1. 無料通話・無料メールスマートフォンアプリ「LINE」を起動し、「スタンプショップ」を選択
2. 「多摩ボラセン」と検索し、「クリエイターズ」を選択
3. 「タマボラ君~多摩ボラセンのキャラクター~」を選択し「購入」

*QRコードからも読み込めます。

*価格：32種類120円(50コイン) ぜひ、ダウンロードしてね！

♡LINEスタンプの売上は、多摩ボラセンのボランティアや市民活動に関する事業に使用させていただきます。

【問合せ】多摩ボランティア・市民活動支援センター

☎ 042 (373) 6611 FAX 042 (373) 6629

スタンプ作者の
平田さん



あん摩・指圧・マッサージ

医療保険適用

国家資格保有者が伺います

*医師の同意が必要です。

まずはお試し体験から！

ふたば訪問マッサージ

☎042-400-6444

いつでもお気軽にご相談ください。

鍼灸 訪問マッサージ からだ元気治療院 多摩店

あなたのつらい
痛み・コリ・ハリ・しびれ
のSOSに

国家資格を保有した施術者が、あなたのご自宅やご入居施設にお伺い出張施術を行います！通院が辛い、足腰が悪くて歩きにくい、そんな方の為の訪問型の治療院です。

病院と同じ健康保険証が使えます。(※その際は医師の同意が必要です)

お問い合わせはお気軽に！ 平日9:00~18:00 日曜休診

TEL. 042-401-9436

お住まいの地域で福祉のしごとを探してみませんか！

「福祉のしごと相談・面接会」を開催します

介護・生活支援スタッフ、相談員や保育士など資格を活かした仕事から資格・経験不問の仕事まで、多摩市内の福祉施設・事業所（高齢・障がい・保育）で働ける求人があります。

各団体の採用担当者に、仕事に関する疑問や質問、求人の詳細などについて直接伺うことができます。また、福祉の資格やボランティアに関する事など当日は相談のみでの参加も可能です。ぜひお気軽にお越しください。

なお、求人内容の詳細は11月中旬頃から東京都福祉人材センターのホームページ

(<https://www.tcsw.tvac.or.jp/jinzai/index.html>)

をご覧ください。

▽日時 11月27日(火) 午後1時30分～4時
(受付：午後1時～午後3時30分)

▽場所 永山公民館ベルブホール

▽主催 多摩市社会福祉協議会
東京都社会福祉協議会東京都福祉人材センター

▽共催 ハローワーク府中

*当日は直接会場にお越しください。

▽問合せ 総務係 ☎(373)5611 FAX(373)5612

参加費無料
事前申込不要
入退場自由
服装自由

分野	法人名	事業所名	職種
高齢者	(社福) 東京すみれ会	グループホームすみれの里・乞田 他	(正)常(バ)介護職
	(社福) 蓬萊会	高齢者総合ケアセンター ケアプラザ多摩	(正)常(バ)介護職 (正)看護職 他
	(社福) 正夢の会	バサージュいなぎ 他	(正)(バ)支援スタッフ (正)看護職
	(社福) 楽友会	特別養護老人ホーム白楽荘 他	(正)介護職・生活相談員 他
	(社福) 桜ヶ丘社会事業協会	桜ヶ丘延寿ホーム他	(正)(バ)介護職他
	(医療) 河北医療財団 多摩事業部	あい介護老人保健施設 他	(常)(バ)介護職
	(医療) 珠光会	介護老人保健施設 聖の郷	(正)(バ)介護職
	(株) アルジャメゾン紅梅	アルジャメゾン紅梅	(正)介護職 (正)(バ)看護職
	(株) シルバーアシスト	ふれあい多摩ケアセンター(訪問介護) 他	(常)(バ)介護職 (バ)機能訓練指導員 他
	(株) シバタ	訪問看護ステーションはーとふる多摩センター	(正)常(バ)看護職
障がい児・者	(株) 太平洋シルバーサービス	介護付有料老人ホームシルバーシティ 聖蹟桜ヶ丘	(正)ケアマネジャー他
	マーニン合同会社	もろびと訪問看護ステーション	(常)(バ)看護職
	(株) ヒューマンライフサポート	びーすふる	(正)(常)(バ)介護職
	(社福) 日本心身障害児協会	島田療育センター	(正)常(バ)介護職・看護職
保育	(NPO) 多摩草むらの会	就労継続支援B型事業所遊夢(飲食店) 他	(正)(バ)生活支援員 調理補助 他
	(NPO) くぬぎ	くぬぎ	(バ)指導員・相談支援員
	(NPO) ハーモニー	放課後等デイサービス メロディ	(バ)指導員・運転手
他	東京都認証保育所 みらい保育園	東京都認証保育所 みらい保育園	(正)常(バ)保育士 (常)看護職
	(社福) 純心会	こころ保育園 他	(正)(バ)保育士
他	(社福) 多摩市社会福祉協議会	多摩市社会福祉協議会	(常)運動指導員 他

※(正)=正職員 (常)=常勤職員 (バ)=パート・非常勤職員

多摩市社会福祉協議会正規職員募集

▽受験資格 昭和53年4月2日以降に生まれた方で社会福祉士の資格及び普通自動車運転免許を有する者

▽採用日 平成31年4月1日以降

※詳細はHP(<http://www.tamashakyo.jp/>)に記載の募集事項を参照

▽問合せ 総務係 ☎(373)5611 FAX(373)5612

あなたの支援を必要としている方がいます

(視覚障がい者ガイドヘルパー) 同行援護従事者募集!

視覚障がいによって外出が困難な方が安全に外出できるよう、同行援護従事者の募集を行っています。

- ▼活動内容 視覚障がい者の移動および外出先での情報支援など
- ▼活動時間 午前6時～午後10時
※可能な時間で働くことが出来ます。週一日でも大歓迎です。
- ▼活動場所 多摩市内および周辺地域
- ▼応募資格 同行援護従業者養成研修(一般課程)を修了した方
- ▼募集期間 随時

※報酬等、詳細についてはお問合せください。

▼申込・問合せ センター係
☎(373)5791 FAX(373)5792

平成30年度生活支援員(登録型)募集!

認知症・障がいのある方などの預貯金の出し入れ、家賃や公共料金などの支払い、郵便物・書類確認のお手伝いや見守りを行います。

【活動日時】 平日午前8時30分～午後5時の内1～2時間程度、月1～4日程度

【報酬】 1時間1,000円(別途交通費などとして、1回の活動に300円を支給)

【応募資格】 20才～おおむね70才までの市内在住で、高齢者・障がい者に対する福祉活動に理解と熱意を有し、心身ともに健康な方

【事業説明会】

- ・日時：11月29日(木) 午後2時～3時
- ・会場：二幸産業・NSP 健幸プラザ(総合福祉センター)7階705会議室(申込制)

【申込・問合せ】 権利擁護センター ☎(373)5677 FAX(373)5612

第3回「健幸・支えあいフォーラム」のご案内

多摩市の生活支援体制整備事業の一環として、超高齢化社会の中、地域の課題を考え、住民同士の支え合いに何が必要かを市民の皆さんと一緒に考える「健幸・支えあいフォーラム」が開催されます。

自分の地域を元気にしたいと考えている皆さん、ぜひご参加ください。

- ◆日時：平成30年11月26日(月) 午後1時30分～4時30分(受付：午後1時 開場：午後1時15分)
- ◆場所：永山公民館ベルブホール
- ◆定員：130名(申込不要、当日直接会場へ)
- ◆問い合わせ：多摩市まるっと協議体事務局 ☎080-9882-4349
- ◆主催：多摩市まるっと協議体

(詳しくはHP⇒<http://tama-my-life.com/coordinator/> または、たま広報11月5日号で)



～ 私たちも地域福祉を応援しています～

食事付き賃貸マンション

川崎市麻生区・相模原市中央区
小金井・国立・八王子

きれいな食堂と大浴場で入浴
管理人常駐の安心感
家賃・管理費・食費・水道費込みで
月額 106,000円から

OASIS
TEL 042-540-8166
NPO法人 オアシスらんど

茶道具・掛け軸・絵画・版画・古書・文具・古陶磁器
工芸・武具・仏教美術・中国美術・東洋美術 その他

美術・骨董品買います

豊富な経験と知識で、安心・丁寧な査定。
出張・鑑定料無料。お気軽にご相談下さい。
相続の鑑定書作成も承ります。

0120-72-6060
国立市西 2-31-18 ☎042-576-5753

古美術 中央堂
国立 中央堂 検索

高齢者福祉のことならなんでもお気軽にご相談ください

- ◆特別養護老人ホーム白楽荘(ショート併設)
- ◆軽費老人ホーム 借楽荘
- ◆白楽荘在宅サービスセンター(通所介護・訪問介護)
- ◆白楽荘在宅介護支援事業所
- ◆多摩市多摩センター地域包括支援センター

社会福祉法人 楽友会
〒206-0042 東京都多摩市山王下 1-18-2
TEL.042-374-4649(代)
ホームページ <http://www.rakuyuukai.com>

医療保険でリハビリ・鍼灸・マッサージ

訪問鍼灸マッサージ からだケア

まずは「お試し体験」にお申込みください。

是非、お気軽にご相談下さい。お待ちしております

訪問可能エリア 多摩市北西部を中心とした地域

☎ 042-585-6477

あなたのまちの福祉協力店④ ～一ノ宮・関戸地区～

「福祉のまちづくり」を応援して下さっている福祉協力店を紹介します。

地区	協力店名	協力内容
一ノ宮	有限会社弥生園 (フラワーショップやよい)	♥◆
	医療法人社団鈴木会多摩歯科医院	♥◆
	理容パロン	♥◆
関戸	デジタルプリントの写真屋 San	♥◆
	医療法人社団福志会関戸達哉クリニック	♥◆
	アトリエ来夢	♥◆
	麻雀大学	♥◆
	文具のタイコー	♥◆
	ヘアサロン ラポール	♥◆
	メンズサロン K&K	♣
	有限会社小山商店	♥◆
	coffee ChatBox	♣
	東京南農業協同組合 多摩支店	♥
	売店ひまわり (市役所内)	♥◆
	ポロン	♥◆
マッサージレイス治療院 多摩・稲城	♠	
マイニチWOW'ON	◆	

アトリエ来夢



フラワーショップやよい



▼問合せ&福祉協力店の受付総務係
 ☎(373) 5611
 FAX(373) 5612

♥ふくしまり・パンフレット類 ◆募金箱 ♣自動販売機 ♠車イス

福祉協力店による北海道胆振東部地震義援金の報告

福祉協力店にご協力をいただき、募金箱を設置しました。皆様から寄せられた義援金8,978円は、北海道共同募金会を通じて被災地にお届けいたしました。ご支援とご協力をありがとうございました。

あたたかいお気持ち～ご寄付の報告～

★多摩市内の地域福祉の推進(福祉のまちづくり)に役立たせていただきます★

(平成30年9月1日～平成30年10月31日) 順不同・敬称略 (単位:円)

一般寄付	匿名2件 相澤 良夫 内海 壮裕 内海 紅葉 公益社団法人 日野法人会 Hitz 環境サービス (株)多摩支所	106,296 30,000 3,901 3,777 44,000 20,000
指定寄付	◆ボランティア・市民活動の推進に TIC有志 ◆ボランティア基金に カランドリエの会	6,000 20,000
愛の箱	理容パロン (一ノ宮3丁目) (有)小山商店 (関戸5丁目) 由井歯科医院 (桜ヶ丘4丁目) 株式会社イトーヨーカ堂多摩センター店 (落合1丁目) ポーラ化粧品 (落合1丁目) マイニチ WOW'ON (関戸2丁目) 文具のタイコー (関戸2丁目) (有)弥生園 (フラワーショップやよい) (一ノ宮3丁目) 多摩市文化団体連合	1,673 52 196 3,181 4,954 3,864 84 148 1,943
物品寄付	匿名 マイニチ WOW'ON 霧生 ケイ	浄水器 お菓子多数 アクリルたわし多数
合計	9月1日～10月31日 平成30年度累計 (4月1日～10月31日)	250,151 622,414

～寄付金のご協力のお願い～

多摩市社会福祉協議会では、随時寄付金を受け付けております。寄付金は、福祉のまちづくりのための財源として活用させていただきます。

♥問合せ・寄付の受付 総務係 ☎(373) 5611 FAX(373) 5612

講座のご案内

講座名	日時・場所	対象・定員・費用	内容・備考	申込・問合せ
ボランティアを始めて、にゃんともTAMARボランティアポイントを集めよう!	日時 ①12月13日(木)または②1月10日(木) ①②共に午後2時から1時間程度 場所 多摩ボランティア・市民活動支援センター内打ち合わせコーナー	対象 65才以上で、多摩市介護保険第1号被保険者の方 定員 20人(申込先着順) 費用 無料	内容 ボランティアポイントの概要説明と登録のご案内 持ち物 筆記用具、介護保険被保険者証	開催日より1ヶ月前から2日前までにヴィータコミュニティー7階窓口または電話・FAX ★ボランティア担当 ☎(373) 6611 FAX(373) 6629
「傾聴」入門講座～聞き上手をめざして～	日時 12月16日(日) 午後1時30分～4時 場所 関戸公民館大会議室(ヴィータ・コミュニティー8階)	対象 市内在住・在勤・在学の方 定員 50人(申込先着順) 費用 500円(資料代など)	内容 「傾聴」の基本を学ぶ 講師 澤村直樹氏(心理カウンセラー)	受付中 ヴィータ・コミュニティー7階窓口または電話・FAX ★ボランティア担当 ☎(373) 6611 FAX(373) 6629
後見人等懇談会	日時 11月30日(金) 午後7時～9時 場所 消費生活援センター講座室(ベルブ永山3階)	対象 既に後見人などとして活動されている方・活動予定の方 定員 20人 費用 無料	内容 「後見業務終了時の手続き」について専門職の方からお話しいただき、その後参加者同士の懇談会を行います。	受付中 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階窓口または電話・FAX ★権利擁護センター
出前落語「消費生活トラブルから身を守ろう!」	日時 12月1日(土) 午前10時～12時 場所 消費生活援センター講座室(ベルブ永山3階)	対象 市内在住・在勤・在学の方 定員 30人(申込先着順) 費用 無料	内容 振り込め詐欺などの特殊詐欺や契約トラブルなどの特徴や注意点について、落語を交えて楽しく学びます。	☎(373) 5677 FAX(373) 5612
老人福祉センター「囲碁大会」	開催日 12月17日(月) 午後1時～4時30分 場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ(総合福祉センター)6階 集会室	対象 多摩市に住所を有する60才以上の囲碁ができる方 定員 24人(申込先着順) 費用 無料	内容 8人1グループでトーナメント方式 持ち物 上履き、靴を入れるビニール袋	受付中 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または電話 ★センター係 ☎(356) 0307 FAX(356) 1155
高齢者パソコン教室「ワード経験者レベルアップ」(D-3)・「ワードで文書編集(初級)」C-4)・「エクセル経験者レベルアップ」(H-2)・「エクセルで表計算(初級)」(E-3)	詳細は、総合福祉センターだより12月号(11月20日発行)または、ホームページをご覧ください。			★センター係 ☎(356) 0307 FAX(356) 1155

2019年度水中機能訓練(4月～9月) 水中でのリハビリは、整形疾患や脳血管障害の後遺症などでお悩みの方に最適です。体の緊張をほぐし関節痛を緩和する効果があります。	日時 火・木曜日の午前または午後の4コース ※送迎有 場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ(総合福祉センター)5階水浴訓練室	対象 多摩市に住所を有するおおむね18才以上の身体障害者手帳をお持ちの方 指定難病の方応相談 定員 各コース概ね6人 費用 無料	内容 水中での機能訓練(ストレッチ・筋力トレーニング・歩行など) ※心疾患(過去に診断された方も含む)、失禁(オムツ使用)、感染症など利用不可の条件有	11月15日(木)より 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または電話 ※後日面談後、申請書提出 ★地域活動支援センターあんど ☎(356) 0307 FAX(356) 1155
のびのびクラス～子ども水中運動～3期	日時 1月9・16・23・30日(水曜日、全4回) 午後3時15分～4時30分 場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ(総合福祉センター)5階水浴訓練室	対象 多摩市に住所を有する心身の発達に気になる3才から小学校2年生のお子さん 定員 4人 費用 無料	内容 水慣れや水中での体の動かし方、集団での活動を通してプール利用のルールを覚えます。 ※障害者手帳の有無は問わない ※心疾患など利用不可の条件有	11月28日(水)までに 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または電話 ★地域活動支援センターあんど ☎(356) 0307 FAX(356) 1155