



# ふしだより



「運動会 玉入れ」  
みさと保育所 5才児

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 ✉ info@tamashakyo.jp 🌐 http://www.tamashakyo.jp/

2面	*「健幸つながるひろば とよよん」1周年! *地域ささえあい募金(歳末たすけあい運動) *災害ボラセン設置・運営訓練の報告 *チャリティゴルフ大会の報告	3面	*0(ゼロ)からはじめるZoom講座 *多摩市社協職員募集 *視覚障がい者ガイドヘルパー募集! *応援企画!つながろう! 「みんなの和」	4面	*ご寄付の報告 *各種相談、講座のご案内	
----	---	----	--	----	-------------------------	--

多摩地域企業・大学等連絡会(ゆるたまネット)主催 食でつながるプロジェクト第2弾!

## コロナの影響等で生活にお困りの方へ~子どものいる世帯・学生対象~ 食料等詰め合わせを無料で配布します。

ゆるたまネットでは、「子どもの支援」をテーマに取り組みをすすめています。  
6月に実施した食料配布で、「精神的にゆとりをもつことができた」「子どもが喜び家庭が明るくなった」「トイレトペーパーなどの日用品の支援がほしい」「引き続き実施してほしい」などの多くの声を受けて、第2弾を企画しました。

- ▶ **配布日時**
    - ★12月17日(金) 午後 1時~4時
    - ★12月18日(土) 午前10時~午後4時
    - ★12月19日(日) 午前10時~正午

※各日とも、受け取りに来た方を対象にした仕事・住まい・お金に関する無料福祉相談も実施します。
  - ▶ **配布場所** 多摩ボランティア・市民活動支援センター永山分室  
(東京都多摩市永山3-9 東永山複合施設内)
  - ▶ **対象**
    - ①多摩市在住で、生活にお困りの「子ども(大学生以下)のいる世帯」
    - ②多摩市在住・在学中で、生活にお困りの「大学生」
  - ▶ **配布内容** お米、レトルト・インスタント食品等をセットにした食品のほか、トイレトペーパー、ティッシュペーパー、生理用品、消毒液、マスク等の日用品
  - ▶ **持ち物** 持ち帰り用の大きなエコバッグ等
- 主催：多摩地域企業・大学等連絡会(ゆるたまネット)  
後援：多摩市・多摩市教育委員会  
協力：多摩市内社会福祉法人ネットワーク連絡会

要申込  
(オンライン申込)  
申込先着順  
により受付



注)写真はイメージです。内容、数量は変更になる場合があります。

- ▶ **申込方法**：多摩ボラセン(🌐 http://www.tamavc.jp/)、または下記のQRコードのリンク先からオンライン申込受付(1世帯1回まで)  
※オンラインでの申込が難しい方は下記までご相談ください。  
※会場での密を避けるため、配布日時をご希望に添えない場合があります。
- ▶ **申込期間**：11月15日(月)~11月25日(木)まで  
※数量限定につき、申込先着順で締切となる場合があります。
- ▶ **問合せ** ボランティア担当  
☎ 042(373)6611  
FAX 042(373)6629



オンライン申込用  
QRコード

**多摩地域企業・大学等連絡会(ゆるたまネット)とは**

多摩市内を中心にボランティア活動や地域・社会貢献活動に取り組んでいる27の企業や大学、団体等で構成されたネットワークです。事務局は多摩市社協「多摩ボランティア・市民活動支援センター」に置いています。

**会員一覧(順不同・敬称略)**  
あいおいニッセイ同和損害保険(株) / アマゾンデータサービスジャパン(株) / (株) ヴァリアント / 大妻女子大学 / グラフィックアート・イオル / 恵泉女学園大学 / 国士舘大学 / しごと・くらしサポートステーション / (一社) 祥鶴 / 西都ヤクルト販売(株) / 多摩大学 / 東京ヴェルディ(株) / 東京海上日動システムズ(株) / 東京キリンビバレッジサービス(株) / 東都(生協) / (株) としまふューネス / トヨタモビリティ東京(株) / トヨタ西東京カローラ(株) / (特非) どんぐりパン / ニ幸産業・NSPグループ / (福) 日本心身障害児協会 島田療育センター / (生協) パルシステム東京 / (特非) フードバンクTAMA / 明治安田生命保険(相) / (福) 楽友会 / 多摩市 / (福) 多摩市社会福祉協議会 【令和3年10月末現在27団体参加】

## 皆さまのご支援をお待ちしています! フードドライブ / 寄付受付窓口のご案内

いつもあたたかいご支援ご協力をいただきありがとうございます

下記窓口では、フードドライブ(ご家庭で提供できる食品を持ち寄り、それらを必要とする人や団体にお渡しする活動)および金銭の寄付の受付を行っています。(上記の食料無料配布にも活用させていただきます)

- ▶ **多摩市社協窓口(フードドライブ/金銭寄付の受付)**
  - ・多摩ボランティア・市民活動支援センター(多摩市関戸4-7-2 ヴィータ・コミュニティー7階)  
平日 午前9時~午後7時(第1・3月曜日除く) 土曜日 午前9時~午後5時
  - ・多摩市社協 総務係(多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階)  
平日 午前8時30分~午後5時
- ▶ **ダイエー店舗(フードドライブの受付)** ※賞味期限1ヶ月以上あれば受付可
  - ・foodium多摩センター店(多摩市落合2-3-3) 第3月曜日~翌日曜日
  - ・グルメシティ多摩店(多摩市永山4-2-1) 常時受付

**「コープみらい」でもフードドライブ実施!**  
日時：11月29日(月)  
午前10時30分~正午  
場所：コープみらい貝取店(多摩市貝取3-8)

「皆さまへのメッセージ」を配信中!  
YouTube視聴用QRコード

**フードドライブ対象の食品** 生鮮食品以外で未開封の賞味期限が2ヶ月以上先のもの  
お米、パスタ、乾麺、インスタント・レトルト食品、ビン・缶詰類、調味料全般、お菓子などが喜ばれています。  
※アルコール類(みりん・料理酒は除く)や手作り品は対象外。



# 貝取・豊ヶ丘団地商店街の「健幸つながるひろば とよよん」1周年!!

『とよよん』は、子どもからお年寄りまで誰でも気軽に利用できる多世代型のコミュニティスペースです。(福)楽友会が運営、多摩市社協が運営協力し、地域の住民サポーターが中心になって活動しています。(楽友会運営の居宅介護支援事業所に併設)

開所から1年が経ち、プログラムも徐々に定着してきました。高齢者の方に人気の「ちくちく(手芸)」や「おりがみ」「ミュージックベル」のほか、子育て中のお母さんたちに向けたワークショップ、サポーターの特技を活かしたり、地域から講師を招いてのミニ講座や相談会等、様々なプログラムを実施しています。また、企業・大学・社会福祉法人などと連携したプログラムもあり、多くの世代の方に利用いただけるようになりました。

コロナ禍で週3日(月・水・金)となっていますが、感染症予防対策をしながら元気に活動していますので、お気軽にお立ち寄りください。

※緊急事態宣言中は休所する場合があります。

子育てワークショップ開催!!



屋外でノルディックウォーキング体験



とよよんサポーターの皆さん

## 住民サポーターさん募集!

とよよんでは、「こんなことやりたい」など、地域の皆さんのアイデアや、一緒に活動していただける住民サポーターを募集しています!

▶問合せ まちづくり推進担当  
☎(373)5616  
FAX(373)6629



とよよん  
QRコード



とよよん  
公式LINE

## “地域ささえあい募金”にご協力を!

歳末たすけあい運動のお知らせ  
12月1日~12月31日

みんなが明るいお正月を迎えられるように、地域住民が自主的に支え合ったことで始まった募金活動です。皆様から寄せられた募金は、「みんなが安心して暮らせる地域」を目指し、地域住民が行う福祉活動に活用されています。令和2年度は、総額1,519,251円の募金をお寄せいただき、地域の“ささえあい”と“たすけあい”活動の推進に役立てられています。

地域住民が気軽に集い、話し合える居場所づくり  
~ふれあい・いきいきサロン活動への助成~



つながり 支えあい 助け合う 地域を目指して  
~自治会・住宅管理組合によるご近所ふくし活動への助成~

子どもは地域の宝。育み、温かく見守る  
~子ども食堂等の活動への助成~



### 募金方法

- ★街頭での募金(予定)
- ★自治会・管理組合を通しての募金
- ★公共施設(募金箱)、社協窓口での募金
- ★身近な福祉協力店での募金(募金箱)
- ★チャリティ商品(お菓子・プリペイドカード)を購入して募金
- ★au PAYアプリからの募金(スマホ募金)
- ★指定口座への振込による募金(振込手数料が別途かかります)

au PAY  
歳末募金用  
QRコード



※au PAYアプリ内の読み取り機能をご利用ください。

金融機関・支店名:三菱UFJ銀行 多摩支店  
種別・口座番号:普通 4604649  
口座名義:歳末 多摩市社会福祉協議会

※詳細は多摩市社協HP (<http://www.tamashakyo.jp>) をご覧ください。ただ、下記までお問い合わせください。

今年も皆様の温かいご協力をお待ちしています!

▶問合せ 総務係 ☎(373)5611 FAX(373)5612

## 災害ボランティアセンター 設置・運営訓練(報告)

コロナ禍における風水害を想定した訓練を9月23日(木・祝)に実施しました。職員のみで行い、担当各班の動きや役割を確認しました。



▶問合せ 総務係  
☎(373)5611  
FAX(373)5612

## 第29回チャリティゴルフ大会へ ご参加・ご協賛いただきありがとうございました

10月4日(月)桜ヶ丘カントリークラブにて139人の参加者と多くの方々のご協力をいただき開催いたしました。

この大会への参加費および協賛金628,000円は、子ども・誰でも食堂や市内のふれあい・いきいきサロンなど、「地域での居場所づくり」活動の支援に活用させていただきます。

### ◆ご協賛ご協力団体・個人名(順不同・敬称略)

(有)ケイワイエム / (有)小山商店 / 萩原鉄工(有) / (有)南野ゴルフ / (株)麻生徽章 / (株)タイコー / (株)多摩ニュータウンサービス / (株)ふじ消防設備 / (株)京王百貨店 聖蹟桜ヶ丘店 / (株)ユニカ マグレブ事業部 / 永山運送(株) / トヨタ西東京カローラ(株) / 西都ヤクルト販売(株) / 東京キリンピバレッジサービス(株)府中支店 / 京王レクリエーション(株)京王ゴルフ練習場 / (一社)多摩市緑進会 / 多摩市職員組合 / 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 / 明治神宮崇敬会 / ゴルフガレージ多摩店 / ステップゴルフプラス 多摩センター店 / ニ木ゴルフ 多摩センター店 / 永山健康ランド 竹取の湯 / 桜美林大学 多摩アカデミーヒルズ / ドゥエル聖蹟 小山 / 後藤 泰久 / 千葉 胤昌 / 土山 録志 / 桜ヶ丘カントリークラブ / 大会参加者有志

▶問合せ 総務係 ☎(373)5611 FAX(373)5612

ゼロ

## 0からはじめる Zoom 講座

地域活動やボランティアで活用されている Zoom。パソコンやスマホから、自宅にしながら会議や講座、研修などに参加することができます。あなたの活動もオンラインで広げてみませんか？

(Zoomとは、パソコンやスマホで参加できる web 会議のツールです)

- ▶参加方法 自宅などからZoomを使用してください。
- ▶定員 各日10人(申込先着順)
- ▶参加費 無料
- ▶申込 多摩ボランティア・市民活動支援センター宛にメール(tamavc@tamashakyo.jp)。件名を「Zoom講座申込」とし、①氏名②電話番号③メールアドレス④希望日⑤使用機器(PC・スマホ・タブレット)をお知らせください。  
※ステップアップ編はパソコンをご利用の方のみとなります。
- ▶その他 参加者には、Zoomのインストール方法などをメールで案内。また、講座日前にZoomの招待状をメールで送付します。

### 初心者編

- ▶日時 11月26日(金) 午後2時～3時
- ▶対象 Zoomを初めて使う方
- ▶内容 Zoomの基本的な使い方など

### ステップアップ編

- ▶日時 11月30日(火) 午後2時～3時
- ▶対象 初心者編を終了した方、Zoomを使ったことのある方
- ▶内容 Zoomのミーティング開催方法など

▶問合せ ボランティア担当  
☎(373)6611 FAX(373)6629

## あなたのチカラを地域のために

### 視覚障がい者ガイドヘルパー(同行援護従事者)募集!

視覚に障がいのある方が安全に外出できるように支援するお仕事です。

- ▶活動内容 多摩市内および周辺地域での視覚障がい者の移動支援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時の間の可能な時間(週1日、短時間の活動でも大丈夫です)
- ▶応募資格 同行援護従事者養成研修を修了した75才未満の健康な方
- ▶報酬 1時間1,100円～(別途活動費として1回あたり500円支給)  
※資格取得のことなど、お気軽にお問い合わせください

▶問合せ センター係  
☎(373)5791 FAX(373)5792

## 多摩市社会福祉協議会職員募集

職種	職務内容	募集人数
①正規職員	地域福祉事業全般及び法人運営管理・福祉サービス等の各事業部門に関する業務	1人
②嘱託職員	②-1 ボランティアコーディネーター ②-2 事務員	各1人
③臨時職員	デイサービス・入浴サービスでの介護・水浴訓練指導補助	1人

※いずれも資格要件は募集要項参照

- ▶採用日 ①②-1 令和4年4月1日以降 ②-2③ 即時
- ▶募集要項配布  
★総務係窓口：多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階  
★多摩ボランティア・市民活動支援センター窓口  
多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニエ7階  
※多摩市社協HP (http://www.tamashakyo.jp) よりダウンロード可
- ▶応募 所定の履歴書を下記に持参、または郵送  
〒206-0032 多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階  
多摩市社会福祉協議会 総務係 宛
- ▶締切 ①11月19日(金) ②③募集人員に達するまで
- ▶問合せ 総務係 ☎(373)5611 FAX(373)5612

## 応援企画!

## つながろう!「みんなの和」

コロナに負けずにがんばる、障がい福祉サービス事業所の活動を応援・紹介する企画の3回目です。今回はお菓子販売編です!

### 社会福祉法人 時の会 グリーンピース工房

(落合団地商店街内) ☎(389)6339 http://www.tokinokai.or.jp/

知的障がいのある皆さんの働く場として、焼菓子やパンを製造しています。通所されている方はグリーンピース工房が大好きで、いきいきと楽しく働いています。

コロナの影響でイベントや外部販売など直接お客様とお会いする機会が減ってしまいましたが、1人でも多くの方に自慢の焼菓子をお届けできるよう、チラシ配布や店舗前での販売活動をしています。

### おすすめ商品! ベジタブルクッキー

生地作りから成型、焼成、袋詰めまで、すべての工程を利用者さんが一つ一つ心をこめて作業をしています。



生の野菜を練り込んだこだわりの製法で、野菜本来のうまみをクッキーに閉じ込めました。手作りで無添加なので安全、甘さとカロリーを控えてヘルシー、野菜嫌いのお子様にも食べやすいと好評です。

ここでも買えます

京王ストア桜ヶ丘店  
売店ひまわり(市役所内、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ内)  
多摩市・富士見町共同アンテナショップPonte

### 特定非営利活動法人 暉望 グループTOMO

(永山商店街内) ☎(389)1234 http://npokibou.org/

身体・知的障がいのある方が通う事業所で、焼菓子の製造販売、手工芸品等の販売をしています。その他、ポスティング作業など、一人一人ができることを事業所全体で助け合いながら行っています。

販売の機会はコロナ前に比べると大きく減りましたが、永山地域の方々に「美味しい焼菓子」と事業所の存在を改めて知ってもらえるよう、週2日店舗の外での販売を始め、新たにHPも開設しました。

### おすすめ商品! マドレーヌ



グループTOMOはマドレーヌの製造・販売から始まったお店で20年の歴史があります。昔も今も変わらぬ優しい甘さとバターの香りが特徴の一番人気の商品です。

材料の準備作業(砂糖をふるう・アーモンドの選定)と型紙敷きから始まり、仕上げにアーモンドを乗せるところまで丁寧にしています。

また、その後の商品チェックと袋詰め、商品ラベル貼りまで全員が関わっています。



ここでも買えます

売店ひまわり(市役所内)、喫茶れすと、カフェれすと なる  
多摩市・富士見町共同アンテナショップPonte

▶問合せ センター係 ☎(356)0307 FAX(356)1155

### 多摩市社協メルマガ配信

配信希望の方は  
entry@tamashakyo.jpに  
空メールを送信または、  
QRコードから!



### ふくしだよりデイジー版

目の不自由な方へふくしだよりを音読したCD(ふくしだよりデイジー版)を発行しています。

♥問合せ 総務係  
☎(373)5611



～地域福祉を応援しています～

docomo ドコモショップスタッフの

# ご自宅出張サービス

無料

感染防止対策を徹底して  
ご自宅までお伺いして解決します!!

予約制

- スマートフォンのことを聞いてみたい!
- 長時間お店で待ちたくない!
- 外出自粛で行きたくない!

こんな  
お悩みにお応え  
します!

お気軽にお電話ください! ドコモの方はもちろん! 他社ユーザーの方もOK!

ドコモショップ 聖蹟桜ヶ丘オーパ店 ☎0120-815-608

〒206-0011 東京都多摩市関戸4-72 聖蹟桜ヶ丘オーパ5階 ☎有 ※駐車場は一部有料  
営業時間 10:00～21:00 (新規ご契約・機種変更の受付時間 10:00～20:00) 定休日 年中無休

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★

（令和3年8月1日～9月30日） 順不同・敬称略（単位：円）

一般寄付	相澤 良夫	30,000
	峰岸 常夫	7,703
	歌の輪サークル	65,101
	視覚障がい者マッサージ友の会	1,560
	イトーヨーカドー労働組合 多摩センター支部	11,000
匿名（2件）	13,000	
愛の箱	青木屋 多摩ニュータウン諏訪店（諏訪5丁目）	3,103
	かんじ鍼灸院（諏訪5丁目）	4,206
	ぐりーんぴーす工房（落合3丁目）	647
	売店ひまわり（市役所内）	1,582
	永山健康ランド 竹取の湯（永山1丁目）	959
	新井歯科医院（乞田）	2,185
	大栗川かるがも館	1,066
	リハビリステーションたま（有）（貝取1丁目）※8月末に閉店されました	2,776
マイニチ WOW'ON（関戸2丁目）	7,644	
その他	◆ボランティア・市民活動の推進に TIC 有志	6,000
	◆フードドライブ・子ども食堂支援として	
	島田 治夫	265,000
	安達 伸一	102,000
	吉祥院	24,868
	日本基督教団 永山教会	61,000
匿名（5件）	559,000	
物品	匿名（1件） クオカード	5,000 円分
合計	8月1日～9月30日	1,170,400
	令和3年度累計（4月1日～9月30日）	<u>2,166,437</u>

寄付金のご協力をお願い

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。社会福祉法人である社会福祉協議会への寄付は、法人税・所得税等の控除を受けることができます。

住民の皆様、企業・事業所等の皆様のご協力をぜひお願いいたします。



フードドライブ	桜井 眞理…お菓子、缶詰など
	有山 弘…乾麺セット
	鈴木 智晶…缶コーヒー
	日本基督教団永山教会…お米
	マイニチWOW'ON【(株) ヴァリアント】…お菓子多数
	グルメシティ多摩店…お米、レトルト食品、ジュース、調味料など
	foodium多摩センター店…粉末清涼飲料、お菓子など
	朝日生命保険（相）…アルファ米
	明治安田生命（相）多摩ニュータウン営業所 …インスタント食品（みそ汁、即席麺など）
	吉祥院…缶詰、ゼリー、お菓子など
匿名（46件）…お米、乾麺（そうめん、そば、パスタなど）、お菓子、缶詰、瓶詰、ふりかけ、インスタント食品（みそ汁、スープ、即席麺など）、レトルト食品（パックご飯、カレー、丼もの、パスタソースなど）、ジュース、調味料（塩、醤油、ソース、ケチャップ、味噌、ルー、めんつゆ、食用油、小麦粉など）、各種非常食 など多数	

寄付金に関する問合せ・寄付の受付

総務係 ☎(373)5611 FAX(373)5612

フードドライブの問合せ・食品寄付受付

ボランティア担当 ☎(373)6611 FAX(373)6629

講座のご案内

	日時・場所	対象・定員・費用	内容・備考	申込・問合せ
<b>NPO・ボランティア・市民活動個別相談会</b> 	<b>日時</b> 12月8日(水)、1月12日(水) ①午前10時～②午前11時～(各50分) <b>場所</b> ヴィータ・コミュニネ7階（多摩ボランティア・市民活動支援センター）	<b>対象</b> 既に活動しているNPO法人やNPO団体、ボランティア団体、これから団体の設立を予定している方など <b>定員</b> ①②各1組（申込先着順） <b>費用</b> 無料	<b>内容</b> NPO設立・運営に関する相談、会計などに関する相談など 相談員：内藤 純氏（公認会計士・税理士・CFP）	開催日1週間前までにヴィータ・コミュニネ7階窓口または電話・FAX ★ボランティア担当 ☎(373)6611 FAX(373)6629
<b>はじめてのボランティアポイント説明会</b> （にゃんともTAMARボランティアポイント）	<b>日時</b> 12月9日(水)、1月13日(水) 午後2時から1時間程度 <b>場所</b> ヴィータ・コミュニネ7階（多摩ボランティア・市民活動支援センター）	<b>対象</b> 65才以上で、多摩市介護保険第1号被保険者の方 <b>定員</b> 10人（申込先着順） <b>費用</b> 無料	<b>内容</b> ボランティアポイントの概要説明と登録のご案内 <b>持ち物</b> 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・コミュニネ7階窓口または電話・FAX ★ボランティア担当 ☎(373)6611 FAX(373)6629
<b>親なきあと個別相談</b> 	<b>日時</b> 12月15日、1月19日、2月16日（各水曜日） ①午後1時～②午後2時～（各枠45分程度） <b>場所</b> 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階	<b>対象</b> 多摩市に住所を有する障がいのある方と家族 <b>定員</b> ①②各枠1家族（申込先着順） <b>費用</b> 無料	<b>内容</b> 障がいのある子の親なきあとの生活、制度や福祉サービスなどの相談に応じます。 相談員：渡部 伸氏（行政書士）	二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階窓口または電話・FAX ★地域活動支援センターあんど ☎(356)0307 FAX(356)1155
<b>障がい者パソコン教室</b> （土曜エクセルコース）	<b>日時</b> 1月15日～2月5日（土曜日・全4回）午後1時30分～3時30分 <b>場所</b> 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階704研修室	<b>対象</b> 多摩市に住所を有する18才以上で障がいのある方（視覚障がいの方は除く） <b>定員</b> 4人（抽選） <b>費用</b> 500円（テキスト代）	<b>内容</b> エクセルの使い方 <b>持ち物</b> 筆記用具	※障がい者・視覚障がい者パソコン教室は、12月22日(水)まで申込受付 ※水中機能訓練は、問合せ後、面談実施。申請書、医師の意見書提出あり。申請書類2月26日(土)まで受付
<b>視覚障がい者パソコン教室</b> （ネットリーダーコース）	<b>日時</b> 1月27日～2月17日（木曜日・全4回）午後1時30分～3時30分 <b>場所</b> 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階704研修室	<b>対象</b> 多摩市に住所を有する18才以上で視覚障がいのある方 <b>定員</b> 4人（抽選） <b>費用</b> 500円（テキスト代）	<b>内容</b> ネットリーダーの使い方 <b>持ち物</b> 筆記用具	
<b>令和4年度障がい者水中機能訓練（1年）</b> 温水プールでのリハビリは、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の痛みを緩和する効果があります。	<b>日時</b> 火曜日・木曜日の午前または午後の4コース（午前：10時～正午、午後：1時～3時） <b>期間</b> 令和4年4月から翌年3月 <b>場所</b> 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ5階 水浴訓練室	<b>対象</b> 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 <b>定員</b> 各コースおおむね4人程度 <b>費用</b> 無料	<b>内容</b> 水中での機能訓練（ストレッチ・筋力トレーニング・歩行等） ※心疾患（過去に診断された方も含む）、失禁（オムツ使用）、感染症のある方の利用不可 ※送迎があります	

●新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、掲載しているイベント等をやむなく中止もしくは延期させていただく場合があります。決まり次第、ホームページやメルマガにてお知らせいたしますので、ご確認のうえご参加いただきますようお願いいたします。