

総合福祉 **8**月号 センターだより

今月号の記事

発行

☆（社福）多摩市社会福祉協議会

☎ 042-356-0307

FAX 042-356-1155

☆多摩市立温水プール・

多摩市総合福祉センター指定管理者

「二幸産業・NSPグループ」

☎ 042-356-0303

FAX 042-356-1155

★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★

- 視覚障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 聞こえと補聴器の相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 親なきあと個別相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 高次脳機能障害者支援促進事業 グループ活動「桜プラス」・・・・5ページ
- 高次脳機能障がいのある方とご家族へ 個別相談会・・・・・・・・6ページ
- 言葉のこと相談・障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・7ページ
- 多摩市地域家族会「ぼんぽこの会」家族懇談会・・・・・・・・8ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 寿大学（後期）受講者募集！・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ
- 寿大学（後期）日程表・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ
- 寿大学「パソコン講座」参加者募集！・・・・・・・・12ページ
- みんなで卓球やってみよう！・・・・・・・・・・・・13ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・14ページ
- 「囲碁の日」・「高齢者カラオケの日」再開のお知らせ・・・・15ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・16ページ

新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、事業中止や内容変更が生じる場合がございます。あらかじめご了承ください。

～ 豆まめ知識 ～

供花

お墓に供える花は、特に決まりごとはありません。昔から供花として菊が好まれるのは、枯れた際に散らかりにくい、日持ちが良いためなどです。お墓に花を供える際は、色合いやバランスを考えたうえで、花立てが左右対称になるように日本では3・5・7本の奇数の花を飾ることが一般的です。



地域活動支援センター「あんど」及び老人福祉センターに関するお問合せ先は16ページ、各種講座の申込方法は各ページに記載しています。受付時間は日曜日、第2土曜日、祝日、年末年始を除く8時30分～17時までです。

なお、配架は配送の都合上、発行日以降となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

視覚障がい者パソコン教室

はじめての パソコン

マイエディット
にチャレンジ!



視覚障がい者専用の音声機能のあるソフト（マイエディット）を使って、パソコンをはじめてみませんか？初心者の方にも、講師がわかりやすく教えます！

日時 9月7日・14日・21日・28日

全て木曜日 13時30分～15時30分（全4回）

場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階 704 研修室

対象 多摩市に住所を有する18歳以上で視覚障がいのあ
る方

定員 4人（応募者多数の場合は抽選）

費用 500円（テキスト代）

内容 マイエディットの使い方

講師 パソコンボランティア多摩

申込締切 8月4日（金）

申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または、
電話・FAXで申込

マイエディット(MyEdit)
視覚障がい者向けの音声認識ソフト PC-Talker に付随・連動するソフトで、ノートやメモ帳にメモ書きしたり日記を書いたりするように、パソコン上で文章を書くことができます。

申込・問合せ



多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

聞こえと補聴器の相談会

☆事前申込制☆

聞こえにくいこと 困っていませんか



「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？

- ★日 時 8月26日（土）10時30分～15時30分
（上記のうち1時間程度）
- ★場 所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階
- ★対 象 多摩市に住所を有する耳の聞こえにくい方とそのご家族など
*なるべくご家族と一緒にお願いします。
- ★定 員 8人（申込先着順）
- ★内 容 聴力測定（20分）と相談（40分）
*聴力測定は防音室での測定ではありませんので、あらかじめご了承ください。
- ★申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または、電話で申込
事業協力 多摩市要約筆記サークル、
多摩市手話サークル「クローバー」

申込・問合せ



多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

障がいのある方のご家族へ 『親なきあと個別相談』

障がいのある子に役立つ情報を得て、「親がいるあいだ」に親なきあとのことを考えてみませんか。法律の専門家である行政書士が相談を受けます。ご兄弟の方もぜひご相談ください。

親なきあとの
お金のやりくりは
どうしたらいい？

先々のことで
やっておくべき
ことは？

使える制度や
福祉サービスは？



相談員 渡部 伸 氏

プロフィール：渡部行政書士社労士事務所代表（行政書士/社会保険労務士）
障害のある子の「親なきあと」～「親あるあいだ」の準備の著者。障がいのある子をもつご家族の共通の悩みである「親なきあと」のことを一緒に考え、早くからの対策を提案されています。

日時 8月16日、9月20日、10月18日 各水曜日

①13時～13時45分 ②14時～14時45分

場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階

対象 多摩市に住所を有する障がいのある方とそのご家族

定員 1 枠につき 1 家族（申込先着順）

申込方法 相談日の前週の金曜日（休館日の場合は前日）までに
二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または電話で申込

申込・問合せ



多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

高次脳機能障害者支援促進事業

基本 毎月
第2木曜日



女性のための
グループ活動

「桜プラス」



メンバー募集中！！

毎月第2木曜日に活動しています。
詳細はお問合せください。

「たくさんの方は苦手」「つい家にこもりがち・・・」

そんなあなたへ、女性同士の楽しいおしゃべりでリフレッシュしませんか？
体操・創作ゲームなど、交流プログラムを通して、こころとからだのリハビリを応援します。

日 時 毎月第2木曜日 13時30分～15時30分

※8月はお休みです

9/14、10/12、11/9、12/14、
1/11、2/8、3/14

場 所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 4階やまざくら

対 象 多摩市に住所を有する18歳以上65歳未満の高次脳
機能障がいのある女性

*障害者手帳をお持ちでない方も参加できます

定 員 5人

申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口、または
電話・FAXで申込

申込・問合せ



多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

高次脳機能障害をみんなに知ってもらい、助け合う社会を目指して活躍しています。よろしくニャン。



高次脳機能障がいのある方とご家族へ 個別相談会

日常生活の困りごとや知りたい福祉制度、育児のこと・お金のこと・仲間づくり…働き盛りの世代の家庭が抱える不安や悩みは様々です。この機会に、福祉の専門職と一緒に考えてみませんか？まずは気軽にお電話ください。

- 日時 8月5日（土） 15時（1時間程度）
- 場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ4階やまざくら
- 対象 多摩市に住所を有する65歳未満の高次脳機能障がいのある方とそのご家族
- 定員 1家族（申込先着順）
- 申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口、または相談専用電話へ申込

※ 土曜日以外にも個別相談を受け付けております。
下記窓口までご相談ください。

高次脳機能障害とは、脳血管疾患や交通事故などで脳に損傷をうけ、思考記憶力・判断力の低下・言語障害などの症状により日常生活に支障が生じるものです。外見からわかりにくく、自覚することが難しいため、家族も戸惑い生活上のトラブルも少なくありません。この障がいのある方とご家族が地域で安心した生活をするための相談窓口を開設しています。お気軽にご相談ください。



多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど
☎ 042-356-0348（相談専用）

言葉のこと相談

＊ **水曜日** 午後開催（事前申込制） ＊
日頃、困っていることを言語聴覚士に相談してみませんか？

★ 食事の時に…

- ・飲み込みづらい。
- ・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。

★ お子さんの…

- ・発音が気になる。
 - ・話す時に、つかえたりどもることがある。
- （就学前のお子さん対象）

- ・日 時 毎週水曜日 15時～16時（要予約）
- ・場 所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ4階（受付は3階窓口）
- ・対 象 多摩市に住所を有する、言葉や飲み込みにお困りの方
- ・定 員 各日1人
- ・申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口、または電話・FAXで申込

＊失語症の方を対象におしゃべりを中心としたグループ活動も実施しています。
関心のある方は、お問合せください。



障がい者個別パソコン相談会

二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ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、パソコン相談会を開催しています。事前申込制です。

- 対 象 多摩市に住所を有する18歳以上の障がいのある方
- 相談員 パソコンボランティア多摩
- 申込方法 相談日の前週の金曜日（休館日の場合は前日）までに二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階窓口、または電話・FAXで申込



二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 総合福祉センター704研修室

（唐木田駅 徒歩8分）

日 時 8月1日・8月15日 各火曜日

① 13時30分 ② 14時30分

定 員 ① 3人 ② 3人（申込先着順）

多摩ボランティア・市民活動支援センター ヴィータ・コミュニエ7階

（聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩2分）

日 時 8月8日・8月22日 各火曜日

① 13時30分 ② 14時30分

定 員 ① 2人 ② 2人（申込先着順）

申込・問合せ



多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

ひきこもりなど“生きづらさ”を感じている方とご家族へ

多摩市地域家族会「ぽんぽこの会」

～家族懇談会のお知らせ～

活動日
基本 隔月第4土曜日
(令和5年4月より)
事前申込不要
直接会場へ



お試し参加・ご見学
大歓迎！
一度、参加してみませんか？
お気軽にお越しください

「学校に行きたがらない」「家にこもりがち」「社会参加・就労しづらい状態にある」
家族として本人への声かけ・寄り添い方がわからないなど、
困りごとや悩みはありませんか？

同じ境遇にあるご家族が出会い、想いを自由に語り合い、交流が出来る“居場所”です。
ひきこもりなど、生きづらさを感じているわが子の回復に向けて、まずは気軽に集まり、
交流することから一緒にはじめてみませんか。スタッフ一同お待ちしております！

本活動は平成31年2月より始まりました。現在は10代～50代までのひきこもりなど、生きづらさ
のある子のご家族や支援者が集まって交流をしています。守秘義務を徹底していますので、安心してご
参加ください。

参加者の声

- ・ここでは何を話しても否定されません。安心して話せるし、話すことで人とつながり、道が開けました。(10代男性 母)
- ・同じ境遇にある当事者ならではの話なので、大変参考になっている。(20代女性 母)
- ・話をじっくりと聞いてもらえ、今ではここが自分の“居場所”となっています。(30代男性 母)
- ・具体的なアドバイスがわかりやすく、大変助かった。(40代男性 父)

日時： 8月26日 土曜日 13時30分～16時30分

場所： 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 6階創作室

対象： ひきこもりなど生きづらさのある方とご家族、関心のある方など

* 他市にお住まいの方もご参加いただけます

費用： 500円（運営協力費として） 当事者・経験者は無料

内容： 勉強会「craftを応用した家族支援 基礎」

【講師：KHJ 埼玉けやきの会家族会代表 田口ゆりえ さん】

KHJ 埼玉けやきの会家族会
の活動は [https://www.khj-
keyaki.com/](https://www.khj-keyaki.com/) で公開していま
す。ぜひご覧ください。

お問合せ

★多摩市地域家族会「ぽんぽこの会」代表メール ponpoko1140@gmail.com

★社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど

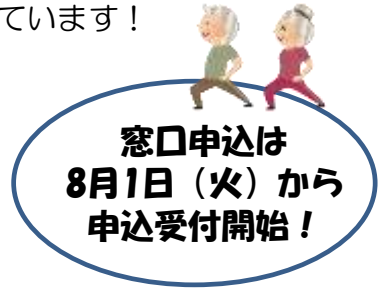
〒206-0032 多摩市南野 3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 3階

☎042-356-0307 FAX 042-356-1155 * 日曜日・第2土曜日・祝日を除く 8時30分～17時

令和5年度 寿大学(後期)受講者募集!

令和5年度の寿大学講座(後期)の受講生を募集します。
教養・趣味・健康関連の全10講座を開催します。皆様のお申込をお待ちしています!

- 日程等 別表の通り
- 対象 多摩市に住所を有する60歳以上の方
(申込時に満60歳以上の方)
- 申込期間 8月31日(木)まで
窓口申込は8月1日(火)~8月31日(木)
(日曜日・祝日・第2土曜日を除く)
- 申込方法 次のいずれかの方法で申込



- ① 二幸産業・NSP健幸福社プラザ(多摩市総合福祉センター)3階窓口
申込者の住所・氏名を記入したはがきを持参し、所定の申込用紙に記入。
- ② 往復はがき 8月31日(木)必着
下記の通り必要事項を記入。記入漏れ・郵便料金不足は無効。

206-0032

多摩市南野3-15-1
二幸産業・NSP健幸福社
プラザ3階

多摩市老人福祉センター
宛

〒206-0032
多摩市南野3-15-1
二幸産業・NSP健幸福社
プラザ3階

ここに何も記入
しないでください

社信宛名面 返信裏面

郵便番号 63

ご自分の住所
氏名
をご記入ください

① 希望講座名
② 住所
③ 氏名
④ ふりがな
⑤ 生年月日(年齢)
⑥ 電話番号

返信宛名面 社信裏面

- ※ 1講座につき、はがき1枚必要
- ※ 応募者多数の場合抽選(初めての方優先)
- ※ 結果通知のお届けは9月中旬ごろ
- ※ 受講決定後、令和5年度老人福祉センターの利用登録(新規・更新)が必要
- ※ 体操・健康関係の講座(★印)は1人1講座のみ申込
- ※ 「ヨガ」「脳活性トレーニング」「ポッチャ」の講座は①②どちらか希望の時間を記入
- ※ 日時が重複する講座の同時申込不可 **(全日程参加できることが申込条件)**



申し込みは令和5年8月31日(木)まで(必着)

令和5年度 寿大学（後期） 日程表

講座名・講師名	時間等	持ち物・費用	日程			
陶芸入門 (後期 全8回)	14:00~16:00 金曜日 2階 陶芸室 定員10人	筆記用具 エプロン 粘土代 (500円)	10/20	11/10	11/24	12/8
	12/22		1/12	1/26	2/9	
市川 治男 氏	お茶碗や湯呑など自由に陶芸作品が作れます。受講者の作品に応じてアドバイスできるので安心して作陶できます。					
絵手紙 (後期 全8回)	10:00~12:00 月曜日 7階 701~703研修室 定員20人	筆記用具、筆、墨汁、 パレット、水入れ、顔彩 (水性絵具でも可)、 ティッシュペーパー 教材費(2,000円程度)	10/23	11/6	11/13	12/4
	12/11		1/15	1/29	2/5	
小谷 陽子 氏	「ヘタでいい、ヘタがいい」が絵手紙。「相手に寄り添い、楽しく書いてポストイン」秋から冬をテーマに丸ハガキ等も使用して、オリジナル年賀状を作成して楽しんでみませんか？					
ペン字 (後期 全8回)	10:00~12:00 金曜日 6階 創作室 定員12人	ボールペンまたは万年筆 (黒または青) テキスト 用紙代(700円)	10/13	10/27	11/10	11/24
	12/8		12/22	1/12	1/26	
大淵 礼子 氏	楷書の基本点画、住所・氏名・ひらがな、筆順、字形の整え方、漢字かな交じり文などを学びます。					
オカリナ (後期 全8回)	13:30~15:30 金曜日 6階 創作室 定員12人	筆記用具 アルトC管のオカリナ 譜面台	10/20	11/17	12/1	12/15
	1/5		1/19	2/2	2/16	
宿谷 佳奈路 氏	音楽を楽しむことをモットーにしている講座です。楽譜が読めない方でも、楽器が初めての方でも、持ち方・指使い・吹き方を一から丁寧に指導します。					
歌ってフレイル 予防(コーラス) (後期 全8回)	10:00~12:00 火曜日 6階 集会室 定員15人	飲み物 上履き	10/31	11/14	11/28	12/12
	12/26		1/9	1/23	1/30	
金子 寿栄 氏	運動がなかなかできない方、声が出にくくなっている方、歌を歌って口をよく動かすことで、フレイル予防をしてみませんか？					

※費用の金額は変更になる場合があります。

※講座開始後、及び期間途中での事業中止の場合、参加費の返金不可。



老人福祉センター

講座名・講師名	時間等	持ち物・費用	日程			
★ポッチャ (後期 全5回) 山崎 ゆうじ氏	①13:00~14:20 ②14:40~16:00 ①②同内容 木曜日 3階 多目的フロア 各回 定員12人	汗拭きタオル 飲み物 上履き	10/12	10/26	11/9	11/30
	ポッチャは年齢・性別・障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合える軽スポーツです。ポッチャ未経験の方でも楽しく参加できます。 第5回目の12月14日には、①と②のグループで対戦します♪		12/14			
★ヨガ (後期 全8回) 木村 真優子 氏	①13:00~14:20 ②14:40~16:00 ①②同内容 水曜日 3階 多目的フロア 各回 定員25人	汗拭きタオル 飲み物 上履き	10/4	10/18	11/1	11/15
	自分の体重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。		12/6	12/20	1/17	2/7
★脳活性&バランスアップ トレーニング (後期 全8回) 高橋 賢 氏	①13:00~14:20 ②14:40~16:00 ①②同内容 土曜日 3階 多目的フロア 各回 定員25人	汗拭きタオル 飲み物 上履き	10/28	11/4	11/18	12/2
	ステップ運動を行いながら、簡単な知的課題にチャレンジするプログラムです。脳活性化と体カアップ、そして転びにくいカラダづくりを行います。		12/16	1/20	2/3	2/17
★美姿勢と体幹 (後期 全8回) 青木 美樹 氏 【(有)アオキファミリー 所属スタッフ】	13:30~15:00 木曜日 3階 多目的フロア 定員25人	汗拭きタオル 飲み物 上履き	10/19	11/2	11/16	12/7
	美しい姿勢作りを目指した、ストレッチタオルを使った運動です。体幹を鍛え、立ち姿を若々しく保ちましょう!		12/21	1/18	2/1	2/15
★リズムダンス (後期 全8回) OZA 氏	13:30~15:00 月曜日 3階 多目的フロア 定員25人	汗拭きタオル 飲み物 上履き セラバンド (700円)	10/16	10/30	11/13	11/27
	音楽に合わせて体を動かします。セラバンド(ゴム)を使ったストレッチ体操も行います。 <u>比較的、体力に自信のある方向けの講座です。</u>		12/11	12/25	1/22	2/5

- ※費用の金額は変更になる場合があります。
- ※講座開始後、及び期間途中での事業中止の場合、参加費の返金不可。
- ※体操関係講座(★印)は動きやすい服装でご参加ください。
- ※「ポッチャ」・「ヨガ」・「脳活性&バランスアップトレーニング」講座は
①②どちらか希望の時間を記入してください。



寿大学「パソコン講座」参加者募集！

寿大学パソコン講座は、来年3月まで実施予定です。

二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（総合福祉センター）3階事務室で年間予定表を配布しています

講座名	コース	時間	受講料	開催日						内容
エクセル初級	E初-1	14時～16時	1,600円	8/18 (金)	8/21 (月)	8/23 (水)	8/25 (金)	8/28 (月)	9/1 (金)	・エクセルの基本機能 ・並べ替え/抽出の機能紹介/データ入力/計算/関数 ・健康管理表グラフ作成 ・当番表/家計簿グラフ作成
				9/4 (月)	9/6 (水)	/	/	/	/	
パソコン はじめてみよう! (パソコン入門講座)	P初-2	10時～12時	2,200円	9/4 (月)	9/8 (金)	9/11 (月)	9/15 (金)	9/22 (金)	9/29 (金)	・パソコンとは/Windowsとは/インターネット紹介 ・ペイントでお絵描き/ゲームでマウス練習 ・キーボード/文字入力/漢字変換 ・ワード、エクセルの使い方(基本)
				10/2 (月)	10/6 (金)	10/13 (金)	10/16 (月)	10/20 (金)	/	
インターネットを活用	I活-2	14時～16時	1,800円	9/13 (水)	9/15 (金)	9/20 (水)	9/22 (金)	9/27 (水)	10/4 (水)	・webページを安全に使用するために ・ネットショッピング/オンラインゲームのやり方 ・オンラインコミュニケーション(zoom、You Tube、LINE、Facebook、Twitterなどの使い方・活用術) ・インターネットオークション・フリマのやり方
				10/6 (金)	10/11 (水)	10/13 (金)	/	/	/	

- 場 所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（総合福祉センター） 7階 704研修室
- 対 象 多摩市に住所を有する60歳以上の方（全日程参加可能な方）
- 定 員 各15名（応募者多数の場合抽選・初めての方優先・後日はがきで通知）
- 受講条件 E初-1コース・I活-2コース：文字入力（漢字変換）のできる方
P初-2コース：パソコンが初めての方
- 講 師 多摩市シルバー人材センター会員
- 申込期間 E初-1コース：8/2（水）まで・P初-2・I活-2コース：8/19（土）まで
*第2土曜日・日曜・祝日を除く
- 申込方法 次のいずれかの方法で申込

①二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（総合福祉センター）3階窓口

申込者の住所・氏名を記入したはがきを持参し、所定の申込用紙に記入。

②往復はがき 申込締切日 必着

下記の通り必要事項を記入。記入漏れ・郵便料金不足は無効。

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <div>206-0032</div> <div>返信裏面</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;"> 多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階 老人福祉センター 寿大学 担当 宛 </div> <div style="text-align: center; font-size: 1.2em;"> ここには何も記入 しないでください。 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;"> 宛名面 二幸産業 老人福祉センター 寿大学 </div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <div>郵便番号</div> <div>返信裏面</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;"> ご自分の住所 氏名 をご記入ください </div> <div style="text-align: center;"> 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 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;"> 宛名面 二幸産業 老人福祉センター 寿大学 </div> </div> </div>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

★講座受講が決定した方は、講座開始までに老人福祉センターの利用登録が必要です。
 ※テキストは貸出し、講座で使用するパソコンはOS：Windows10/Microsoft Office2019です。

世代間交流イベント

みんなであそぶ卓球 やってみよう!

- ・ 申込不要
- ・ 参加無料
- ・ 出入り自由

令和5年 **7月31日(月)**
10:00~15:00

場所 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ
(多摩市総合福祉センター) 3階 多目的フロア

対象 多摩市在住の60歳以上の方
小学1~6年生 (小学校3年生以下は保護者の同伴が必要)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、上履き

協力 老人福祉センター同好会 いきいきクラブ

当日、直接会場にお越しください♪

お問合せ 〒206-0032 多摩市南野3-15-1
二幸産業・NSP健幸福祉プラザ(多摩市総合福祉センター)
3F事務室 管理係
TEL: 042-356-0303



高齢者個別パソコン相談会

困ったままにしないで…



パソコン相談でスッキリ解決！

パソコン操作の日頃対処できない様々な困りごとに、寿大学パソコン講座の講師がお答えいたします。参加を希望される方は、事前にお申し込みください。

- 開催日 令和5年8月30日（水）
- 場 所 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階 704研修室
- 対 象 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 定 員 各枠2人（先着順・事前予約制。相談時間は1人30分以内）
- 予約枠 ①10時00分～
②10時30分～
③11時00分～
④11時30分～
- 相談員 多摩市シルバー人材センター会員
- 申込方法 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階窓口または、電話で申込

※予約は一人1枠のみ。

※先着順にて受付。

■申込開始：令和5年7月29日（土）9：00から

パソコン相談会の内容について

- ・パソコンやその他、付属機器の点検や修理、またはその相談はお受け出来ません。
- ・受付の際、相談内容をお伺いいたします。相談内容によっては、受付をお断りする場合がございます。

<問合せ> 指定管理者 二幸産業・NSPグループ
〒206-0032 多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階
☎042-356-0303 ※第2土曜日・日曜日・祝日を除く8時30分～17時

「囲碁の日」再開のお知らせ

「囲碁の日」を再開しました。

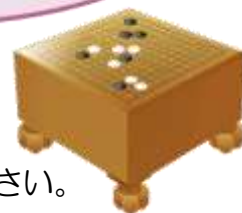
次回：7月31日（月）・8月21日（月）※毎月第3月曜

※令和5年7月と9月は祝日の為、7月31日（月）と9月4日（月）に開催予定です。

場所：6階 集会室

時間：13：00～15：00

日本福祉囲碁協会の方が
教えてくださいますので、
初めての方も大歓迎です♪



- ・ご利用には老人福祉センターの登録が必要です。
- ・入室と退室は自由にできます。
- ・集会室は土足禁止です。上履きをお持ちいただくか、スリッパをお使いください。

「高齢者カラオケの日」再開のお知らせ

「高齢者カラオケの日」を再開しました。

次回：7月21日（金）・8月18日（金）※毎月第3金曜日

場所：6階 音楽活動室

時間：10：00～12：00



- ・ご利用には老人福祉センターの登録が必要です。
- ・音楽活動室では飲食はできません。
- ・音楽活動室の利用人数は10名までです。

（受付人数が10名以上になり次第、交代制になります。譲り合って順番に歌ってください。）

＜老人福祉センター共通 問合せ＞

指定管理者 二幸産業・NSPグループ

〒206-0032 多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階

☎042-356-0303 ※第2土曜日・日曜日・祝日を除く8時30分～17時

<p>ふくし 法律相談</p>	<p>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柄について、専門の弁護士が相談を受けます。 ◆毎月第3木曜日 要予約 日 時：8月17日（木） 13時30分～15時30分 問合せ：権利擁護センター 042-373-5677</p>
<p>ボランティア 相談</p>	<p>ボランティア活動の紹介等を行っています。 ボランティアポイントの説明・登録受付も行っていきます。 ボランティア相談につきましては下記問合せ先にご連絡ください。 ボランティア保険に関しましては、地域活動支援センター 3F センター係、7F 総務係でも受付しています。 問合せ：多摩ボランティア・市民活動支援センター 042-373-6611</p>
<p>《8月の地域活動支援センターあんど・老人福祉センター休館日》 山の日(11日)、第2土曜日(12日)、各日曜日</p>	

＜問合せ＞

☆地域活動支援センターあんどについて

社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会 法人管理課 センター係
☎042-356-0307 FAX042-356-1155
ホームページ <https://www.tamashakyo.jp>



ホームページ
QRコード



☆老人福祉センターについて

多摩市立温水プール・多摩市総合福祉センター指定管理者「二幸産業・NSPグループ」
☎042-356-0303 FAX042-356-1155

(共通)

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

