

総合福祉センターだより

1月号

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★

- 令和6年度 水中機能訓練のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 親なきあと個別相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3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」・・・・4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・・・・・・・・・・5ページ
- 言葉のこと相談／障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・6ページ
- 多摩市地域家族会「ぼんぽこの会」家族懇談会・・・・・・・・・・7ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- お風呂を利用してみませんか？／高齢者個別パソコン相談会・・・・8ページ
- 寿大学「パソコン講座」参加者募集！・・・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ
- スマートフォン体験会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ
- スマートフォン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ
- 第49回 南なん亭（クリスマスコンサート）・・・・・・・・・・12ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13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 ～

七草粥

七草粥は、1月7日に1年間の無病息災を願って食べるものです。お粥は正月に疲れた胃腸を休ませ、不足がちな野菜栄養素を補ってくれるという効果もあります。七草の種類は、せり・なすな・ごきょう・はこべら(はこべ)・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)の7種です。地域によっては使う具材が違い、ニンジン、ゴボウ、豆腐、ワラビ、コンニャク、油揚げなどを入れる地域もあります。



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13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、予めご了承ください。

令和6年度 水中機能訓練のお知らせ

温水プールでリハビリしませんか？

水中機能訓練とは・・・

温水プールで水の特性を利用したリハビリ運動を行います。

身体機能の改善、日常生活動作、筋力、体力の維持・向上につながります。



訓練イメージ



・ストレッチ・水中バイク
・筋肉トレーニング
・リラクゼーション など
理学療法士、看護師、運動指導員と一緒に訓練しましょう！

訓練期間：4月～翌年3月（1期1年）

実施日：火・木曜日の10時～12時または13時～15時 いずれか1枠

場所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ5階 水浴訓練室

対象者：多摩市に住所を有するおおむね18歳以上の身体障害者手帳をお持ちの方

※心疾患・失禁・感染症の方はご利用できません

※手帳の障害の種類により、ご利用できない場合もあります

※障害者総合支援法の対象となる難病の場合、上記に準じます

●パーキンソン病

●関節リウマチなど

●変形性膝・股関節疾患

●脳梗塞・脳出血後の片マヒ



障害者総合支援法対象疾病
難病の方（ご相談ください）

身体障害者手帳をお持ちの方

費用：無料（自宅付近まで送迎バスあり）

申込期間：令和6年2月24日(土)まで

申込方法：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または、電話でお問合せください。

事前に面談と申請手続きの説明をいたします。

申請書と担当医師の意見書（所定書類）を提出後、判定会議にて決定します。

いつでも見学
できます！
お気軽にお問合せ
ください！



身近なお知り合い、お友達に、ぜひ、ご紹介ください！

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 1月17日、2月21日、3月13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
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

高次脳機能障がいのある方とご家族へ

個別相談会

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。



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 令和6年 1月6日（土） 15時（1時間程度）
2月3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 第1週・2週・3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 1月16日 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）

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 1月9日・1月23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、まずは気軽集まり、交流することから一緒にはじめてみませんか。ご参加をお待ちしています。

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)

★今後の予定

- ・1月の家族会(定例会)はお休みです(偶数月の開催のため)。
- ・次回2月の開催については、来月号でご案内いたします。ご了承ください。

お問い合わせ

★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

お風呂を利用してみませんか？

◆老人福祉センターは、多摩市にお住まいの60歳以上の方が無料でご利用いただける施設です。

浴室の利用は、3階事務室にて利用登録の上、事前予約（申込先着順）が必要です。



対 象：多摩市に住所を有する60歳以上の方

（身体状況により、ご利用を制限させて頂く場合がございます。）

登 録：身分証明書（運転免許証、健康保険証、後期高齢者医療証、マイナンバーカード、運転経歴証明書 など）

※65歳以上で浴室を利用する方は、介護保険被保険者証（多摩市発行）が必要です。介護保険被保険者証以外での手続きはできません。

注意事項

◆介助が必要な方の入浴は、ご遠慮ください。

（お一人で自立して利用できることが要件となります）

※皆様の安全確保のため、入浴が困難な状態と職員が判断した方は、浴室の利用をお断りさせていただきます。

まずは3階事務室まで、お気軽にお問合せ下さい。

☎042-356-0303

高齢者個別パソコン相談会

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6年1月30日（火）
- 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 ①13時00分～ ②13時30分～ ③14時00分～ ④14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階事務室または、電話で申込
☎042-356-0303



■申込開始：令和5年12月26日（火）9：00から

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
				1/24 (水)	1/27 (土)	1/31 (水)	2/3 (土)	2/7 (水)	
インターネットを活用	I活-3	10時～12時	1,800円	2/14 (水)	2/17 (土)	2/21 (水)	2/24 (土)	/	・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
ワード経験者レベルアップ	W経-1	14時～16時	1,600円	2/9 (金)	2/16 (金)	2/19 (月)	2/26 (月)	3/4 (月)	・誕生日カードの作成 ・オリジナルの名刺作成 ・チラシなどの作成
				3/8 (金)	3/11 (月)	3/15 (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 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 I活-3コース：文字入力（漢字変換）のできる方
W経-1コース：ワードを使ったことのある方
- 講 師 多摩市シルバー人材センター会員
- 申込期間 I活-3コース：1/8（月） まで
W経-1コース：1/29（月）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。

 往 債 往 債 宛 名 面	206・0032 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	返信裏面 ここには何も記入 しないでください。 い。
--	--	-------------------------------------

 返 債 返 債 宛 名 面	郵 便 番 号 ご自分の住所 氏名 をご記入ください	返信裏面 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
--	-------------------------------------	--

★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。

東京都高齢者向けスマートフォン利用普及啓発事業

スマートフォン体験会

「スマホ、はじめの一步」を踏み出してみませんか？

【日時】 令和6年1月26日（金）

① 9:00~12:00

② 13:00~16:00

【会場】 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ

（多摩市総合福祉センター）704研修室

【対象】 多摩市民で60歳以上の方

【定員】 各20名

1/26
（金）

初心者の方向け！

楽しみながらスマートフォンの基本操作
を体験できる教室形式の体験会です！

スマホをお貸しします！

体験会に参加されたスマートフォンをお持ちで
ない方に1ヶ月のスマートフォン貸出しを行って
います。

※希望者多数の場合は抽選



申込み・問合せ

【電話申込】 042-356-0303にお電話ください

【窓口申込】 下記窓口にて所定の申込用紙に記入

申込締切：令和6年1月15日（月）

定員を超えた場合は、抽選にて参加者を決定し当落に関わらず

1月18日（木）までに電話連絡をします。

※当選されていても1月18日（木）までに連絡が取れない場合はキャンセル扱いとさせていただきます。

《宛先・申込に関するお問合せ》 8:30~17:00

※日・祝及び第2土曜日を除く

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

☎042-356-0303

東京都令和5年度「高齢者向けスマートフォン利用普及啓発事業」

スマートフォン相談会

スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安を解消するための、マンツーマンで行う相談会です。



操作に不安のある方向け！

【日時】令和6年1月29日（月）

9：00～12：00／13：00～16：00

【会場】ニ幸産業・NSP健幸福祉プラザ
（多摩市総合福祉センター）704研修室

スマホを持っているけど
使いこなせていない

【対象】多摩市民で60歳以上の方

スマホの操作の
仕方がわからない

【定員】24人（事前予約・先着順）

LINEの使い方を
知りたい

* 予約枠 * 各時間2人・1人最大30分
① 9：00 ② 9：30 ③ 10：00 ④ 10：30
⑤ 11：00 ⑥ 11：30 ⑦ 13：00 ⑧ 13：30
⑨ 14：00 ⑩ 14：30 ⑪ 15：00 ⑫ 15：30



※個人情報の取扱いを要する事項や、通信キャリア等との契約内容に関する相談、おすすめの機種や通信プランに関する相談等については対応できない場合があります。

申込み・問合せ

【申込方法】ニ幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階窓口
または電話申込

受付開始 令和6年1月4日（木）10：00～

《申込に関するお問合せ》8：30～17：00※日・祝及び第2土曜日を除く

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

ニ幸産業・NSP健幸福祉プラザ（多摩市総合福祉センター）3階事務室

☎042-356-0303

Christmas Concert

第49回南なん亭 in アクアブルー多摩 クリスマスイベント

2023年
12/23
(土)

1:00PM ~ 1:45PM

アクアブルー多摩
2Fエントランスホール

観覧無料・入退場自由

聖者の行進
Little Brown Jug
No Problem
にじ
ジングルベル
赤鼻のトナカイ
ホワイト・クリスマス
夜明けの唄

and more...

sunrise band

トランペット	村田豊
トロンボーン	山口喜三郎
サクソ	波多健二
ピアノ	千葉さゆり
ピアノ・歌	小泉元子
ベース	徳光真
ドラムス	榎戸敏雄

主催：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ニ幸産業・NSPグループ

※新型コロナウイルス等の感染状況によっては、中止となる場合があります。

★その他のお知らせ★

ふくし 法律相談	<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。</p> <p>◆毎月第3木曜日 要予約 日 時：1月18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>
社会福祉士による 成年後見 相談会	<p>「ご本人が不要な契約を繰り返し行っている」「ご本人名義の不動産を処分することができない」など成年後見に関わる事柄について、（一社）東京社会福祉士会権利擁護センターばあとなあ東京所属の社会福祉士が相談を受けます。</p> <p>◆毎月第4火曜日 要予約 日 時：1月23日（火） 13時30分～15時30分 問合せ：権利擁護センター 042-373-5677</p>
ボランティア 相談	<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。</p> <p>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>《1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》 年末年始(29日～1月3日)、成人の日(8日)、第2土曜日(13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.tama-shakyo.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



送迎バス時刻表

Aコース

	停留所	1便	2便	停留所位置
1	落川	7:45	11:15	聖蹟桜ヶ丘方向
2	東寺方	7:47	11:17	〃
3	一ノ宮ストア	7:51	11:21	〃
4	聖蹟桜ヶ丘駅	8:00	11:30	バスターミナル4番乗り場
5	新大栗橋	8:06	11:36	多摩センター方向
6	関戸	8:07	11:37	〃
7	熊野神社	8:08	11:38	〃
8	多摩市役所	8:10	11:40	〃
9	乞田五差路	8:11	11:41	〃
10	大橋	8:14	11:44	鎌倉街道鶴川方向
11	南貝取	8:18	11:48	〃
12	瓜生	8:19	11:49	〃
13	豊ヶ丘4丁目	8:23	11:53	市設置停留所
14	貝取2丁目	8:24	11:54	聖蹟桜ヶ丘方向
15	貝取北センター	8:25	11:55	〃
16	釜沼橋	8:27	11:57	〃
17	乞田	8:29	11:59	下小山田方向
18	子育て総合センター	8:30	12:00	多摩センター方向
19	多摩センター駅	8:33	12:03	市設置停留所
20	落合東	8:36	12:06	鶴川方向
21	豊ヶ丘小学校	8:38	12:08	〃
22	落合3丁目	8:39	12:09	〃
23	落合4丁目	8:41	12:11	〃
24	豊ヶ丘5丁目	8:42	12:12	〃
25	落合6丁目	8:45	12:15	多摩センター方向
26	鶴牧センター	8:46	12:16	〃
27	奈良原公園	8:47	12:17	〃
28	総合福祉センター着	8:50	12:20	
帰	総合福祉センター発	12:40	16:20	↑逆方向

Bコース

	停留所	1便	2便	停留所位置
1	百草団地	7:45	11:15	折返場内
2	中和田	7:48	11:18	聖蹟桜ヶ丘方向
3	愛宕神社	7:51	11:21	〃
4	愛宕東	7:52	11:22	〃
5	桜ヶ丘2丁目	7:54	11:24	〃
6	桜ヶ丘4丁目	7:56	11:26	〃
7	大栗橋	7:59	11:29	多摩センター方向
8	春日神社	8:02	11:32	連光寺方面
9	対鷗荘前	8:03	11:33	〃
10	記念館前	8:06	11:36	〃
11	聖ヶ丘団地	8:09	11:39	永山方向
12	陸上競技場入口	8:10	11:40	〃
13	聖ヶ丘センター	8:12	11:42	〃
14	桜ヶ丘公園西口	8:14	11:44	〃
15	諏訪神社	8:16	11:46	市設置停留所
16	諏訪4丁目	8:20	11:50	永山方向
17	きらぼし銀行前	8:23	11:53	〃
18	諏訪2丁目	8:25	11:55	〃
19	永山駅	8:27	11:57	聖蹟桜ヶ丘方向
20	消防署前	8:29	11:59	〃
21	愛宕東公園	8:34	12:04	多摩センター方向
22	愛宕4丁目	8:37	12:07	〃
23	山王下	8:40	12:10	下小山田方向
24	中沢	8:42	12:12	〃
25	上落合	8:43	12:13	〃
26	唐木田駅東	8:44	12:14	〃
27	唐木田一丁目	8:46	12:16	市設置停留所
28	総合福祉センター着	8:50	12:20	
帰	総合福祉センター発	12:40	16:20	↑逆方向

駅間送迎バス

1	聖蹟桜ヶ丘駅	9:30	10:00	バスターミナル4番乗り場
2	永山駅	9:46	10:16	バスターミナル ミニバス乗り場
3	多摩センター駅	10:00	10:30	市設置停留所
4	総合福祉センター着	10:05	10:35	

帰りは総合福祉センター→多摩センター駅→永山駅→聖蹟桜ヶ丘駅

帰	総合福祉センター発	14:00	14:30	15:15
---	-----------	-------	-------	-------



☆送迎バスは、多摩市在住の60歳以上の総合福祉センター利用者のみご利用できます。