

総合福祉 **3**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★

- 親なきあと個別相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2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」・・・・3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・・・・・・・・4ページ
- 言葉のこと相談／障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・5ページ
- 多摩市地域家族会「ぼんぽこの会」家族懇談会・・・・・・・・6ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 令和6年度 寿大学（前期・通年）受講者募集！・・・・7ページ
- 令和6年度 寿大学（前期・通年）日程表・・・・・・・・8ページ
- 春の発表会 プログラム・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・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 ～

だるま市

深大寺のだるま市は、3月3日と4日の「厄除元三大師大祭」に合わせておこなわれます。日本三大だるま市の1つ、また東京に春を呼ぶだるま市としてその知名度は全国的です。買い求めただるまは、僧侶により直に「目入れ」をしてくれます。それは独特で、古来「阿吽の呼吸」という言葉より、ダルマの左目に物事の始まりを意味する「阿」を入れ、翌年、右目に物事の終わりを意味する「吽」を入れるという深大寺特有のものです。



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。

障がいのある方のご家族へ 『親なきあとと個別相談』

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 3月13日 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
3月14日

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 3月2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 3月5日・3月19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 3月12日・3月26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始めてみませんか。ご参加をお待ちしています。

本活動は平成31年2月より始めました。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

- ・3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4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6年度 寿大学（前期・通年）受講者募集！

令和6年度の寿大学講座（前期・通年）の受講生を募集します。
教養・趣味・健康関連の全12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 3月31日(日)まで
窓口申込は3月1日(金)～3月30日(土)
(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



窓口申込は
3月1日(金)から
申込受付開始！

- 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 3月31日(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。

63 往信	206-0032 多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP健幸福社 プラザ3階	ここには何も記入 しないでください
往信宛名面		返信裏面

63 返信	郵便番号 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(ふりがな) ④ 生年月日(年齢) ⑤ 電話番号
返信宛名面		往信裏面

- ※ 1講座につき、はがき1枚必要
- ※ 応募者が定員を超えた場合は抽選(初めてお申込みの方優先)
- ※ 当落にかかわらず、結果通知の発送は4月中旬ごろの予定
- ※ 受講決定後、令和6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講座のみ申込み可
- ※ 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6年3月31日(日)まで(必着)

令和6年度 寿大学（前期・通年） 日程表

講座名・講師名	時間等	持ち物・費用	日程			
中国語 入門 (通年 全16回)	9:30~11:00 月曜日 5階 視聴覚室 定員15人	筆記用具 テキスト代 (2000円程度)	5/20	6/3	6/17	7/1
			7/22	8/5	9/2	9/9
			10/7	10/21	11/18	12/2
			12/16	1/6	1/20	2/3
京 順子 氏	基礎から中国語を学んでみませんか。					
書道入門 (通年 全16回)	13:00~15:00 月曜日 6階 創作室 定員12人	書道道具一式 半紙代 (500円)	5/13	5/27	6/10	6/24
			7/8	7/22	9/2	9/9
			10/28	11/11	11/25	12/9
			12/23	1/6	1/20	2/3
曾我 典子 氏 【創玄書道会審査員、 毎日書道展会員】	楷書・行書の基礎を中心に学びます。		「椅子リズムダンス」と 同時申込不可			
英会話 入門 (通年 全16回)	13:30~15:00 火曜日 5階 視聴覚室 定員15人	筆記用具 資料代 (500円)	5/14	5/28	6/11	6/25
			7/9	7/23	8/27	9/10
			10/8	10/22	11/12	11/26
			12/10	1/7	1/21	2/4
富永 和子 氏	ABCから始める英会話入門講座。Let's enjoy learning English!					
ハングル 初級 (通年 全16回)	10:00~11:30 木曜日 7階 701~703研修室 定員20人	筆記用具 テキスト代 (1000円程度)	5/16	5/30	6/20	7/4
			7/18	8/1	8/22	9/19
			10/3	10/17	11/7	11/21
			12/5	12/19	1/9	1/23
金 英珩 氏 【韓教室】	基礎からハングル（韓国語）を学んでみませんか。 外国の方とのコミュニケーションを楽しみましょう！					
キーボード (ピアノ) 入門 (通年 全16回)	10:30~12:00 金曜日 6階 集会室 定員15人	筆記用具 キーボード（電池式） ※キーボードは 各自持参	5/17	5/31	6/7	6/21
			7/5	7/19	8/2	9/6
			10/4	10/18	11/1	11/15
			12/6	12/20	1/17	2/7
溝部 美佳子 氏	基礎から始め、様々なジャンルの曲で両手の演奏、コードやアンサンブルも楽しんで学びます。古いキーボードでも受講できます。再び基礎から学びたい方、ご家庭で眠っているピアノを活かしたい方もどうぞ♪					
折り紙 (前期 全8回)	13:30~15:30 水曜日 7階 701~703研修室 定員25人	折り紙 文房具（のり、定規、 ボンド、はさみ） 筆記用具 ウェットティッシュ	5/8	5/22	6/12	6/26
			7/10	7/24	8/7	8/21
佐藤 耀子 氏 【日本折紙協会会員】	小さいお子さんから、大人の方まで広く折られている折り紙は 楽しさいっぱいです！！様々に色と形を変えて生み出される 作品は、世界にたった一つ。大切なご自身の折り紙です。		「太極拳」と 同時申込不可			

講座名・講師名	時間等	持ち物・費用	日程			
陶芸入門 (前期 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)	5/24	6/14	6/28	7/12
			7/26	8/9	8/23	9/13
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。					
★椅子 リズムダンス (前期 全8回)	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)	5/13	5/27	6/10	6/24
			7/8	7/22	8/5	8/19
OZA 氏 【ダンスインストラクター】	前半は椅子を使った運動、後半は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。比較的、体力に自信のある方向けの講座です。				「書道入門」と同時申込不可	
★太極拳 (前期 全8回)	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20人	汗拭きタオル 飲み物 上履き	5/15	6/5	6/19	7/3
			7/17	8/7	9/4	9/18
山内 玄太郎 氏 【日本武術太極拳連盟4段/ 普及指導員】	日本武術太極拳連盟の基準に基づいた入門太極拳を教えます。ゆっくりと体を動かし、体のバランス力を高め、血の流れを良くし、しなやかな心と体を作りましょう。				「折り紙」と同時申込不可	
★らくらく運動 【自強術体操】 (前期 全8回)	10:00~11:30 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	5/9	5/23	6/13	6/27
			7/11	7/25	8/8	9/12
西澤 三穂子 氏 【自強術普及会】	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。					
★美姿勢と体幹 (前期 全8回)	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	5/2	5/16	6/6	6/20
			7/4	7/18	8/1	9/5
青木 美樹 氏 【(有)アオキファミリー】	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!					
★ボディコン ディショニング (前期 全8回)	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 セラバンド (700円)	5/18	6/1	6/15	7/6
			7/20	8/3	8/17	9/7
高橋 賢 氏 【トレーニングスタジオest. (エスト) / 理学療法士】	身体の歪みや筋肉のバランスを整えて肩・膝・腰の不調を解消し、動きやすい身体をつくります。					

※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、費用の返金はございません。

※体操関係講座(★印)は動きやすい服装でご参加ください。

※「太極拳」・「ボディコンディショニング」講座は①②どちらか希望の時間を記入してください。



春の発表会

開催日

2月28日(水)～3月1日(金)

開催場所

二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ
(多摩市総合福祉センター)

舞台発表の部 (3階 多目的フロア)

★カラオケ発表★

※発表時間や順番は予定ですので、変更になる場合もあります。

2月28日(水)	
13:00	開会あいさつ
～	カラオケ同好会の会員の方の発表。 全30曲を予定しています。
15:40	
アカシヤA/アカシヤB/マロニエの会/アイリス/ひなげし会/愛・愛/カトレア会/さくら会/芙蓉会	



★舞台発表★

※発表時間や順番は予定ですので、変更になる場合もあります。

2月29日(木)	団体名	3月1日(金)	団体名
10:00 ～ 14:50	ゲストコンサート 「サンライズバンド」	10:00 ～	ゲストコンサート 「寿大学講師によるオカリナ・キーボード演奏」
	総合舞踊		オカリナ浜千鳥
	ハッピー英会話	12:50	キーボード・アンダンテ
	オカリナ・エーデルワイス		キーボード・アンダンテC
	大正琴		ア・ヌエヌエ
	ひまわり会	13:30 ～ 15:30	ハイビスカス
	PCU 倶楽部		「映画の日」 特別無料上映会
	シャルダン		「老後の資金がありません！」



作品展示の部

(6階 集会室・7階 701～703研修室)

2月28日(水) ～3月1日(金)	6階 集会室	7階研修室
10:00～16:00 ※1日(金)は14時まで	福陶会・染色同好会 藤工芸同好会 笑顔の折り紙クラブ 	九十九会・あかね会 書学会・筆心同好会・編物同好会 油絵同好会  パネル展示 筋力向上体操・脳トレ運動の会・ 花みずき体操クラブ・YYP Cサ ークル

活動紹介の部

(6階 団体共用室)

2月28日(水) ～3月1日(金)	6階 団体共用室
10:00～15:00 ※1日(金)は14時まで	多摩市老人クラブ連合会 活動紹介

即売の部

(3階 通路・6階 創作室)

2月28日(水) ～3月1日(金)	団体名	内容
10:00～15:00 ※1日(金)は14時まで 	福陶会 	会員が制作した陶芸品の販売
	アートひまわり 	陶芸品/紙製品/和装小物 エコタワシ/エコフラワー/物産 などの販売/バザー
	啓光えがお 	リサイクルはがき/なべしき/石け ん/木工品などの販売
	多摩市社会福祉協議会 (10:30～15:00)	春の福祉バザー (6階 創作室)

※当施設に入館の際は、マスクの着用は個人の判断に委ねております。ただし、重症化リスクが高い、高齢者・障がい者施設に該当するため、館内ではマスクの着用を推奨しております。

※プログラムは変更になる場合がありますのでご了承ください。

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6年3月29日（金）
- 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6年2月24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

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。