

# 総合福祉 **11** 月号 センターだより

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

今月号の記事

## ★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
- 障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 親子体操教室（後期）・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- グループ活動「マール」・・・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ
- 障がい者「カラオケの日」を開催しています・・・・・・・・6ページ
- 親なきあと個別相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- 講演会「高次脳機能障がいサポーターを知ろう」・・・・・・8、9ページ
- 高次脳機能障害者支援促進事業 グループ活動「ほのぼの」・・・10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」・・・11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・・・・・・・・12ページ
- 言葉のこと相談・障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・13ページ
- 多摩市地域家族会「ぽんぽこの会」のお知らせ・・・・・・・・14ページ

## ★権利擁護センターからのお知らせ★(成年後見の集い)・・・・・・・・・・15ページ

## ★老人福祉センターからのお知らせ★

- 寿大学「パソコン講座」参加者募集！・・・・・・・・・・16ページ
- 個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・17ページ
- スマートフォン体験会・・・・・・・・・・・・・・・・・・18ページ
- スマートフォン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・19ページ
- 高齢者カラオケの日・囲碁の日・・・・・・・・・・20ページ

## ★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・21ページ

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。予めご了承ください。

### ～ 豆まめ知識 ～ 11月「そば」

11月は、秋そばの収穫時期です。そばの製法は、手作業で麺を切ったものを「手打ちそば」、機械で麺を切ったものを「手打ち風そば」と呼ばれています。代表的なそばの種類は、そば粉10割の「十割蕎麦」、そば粉8：小麦粉2の「二八蕎麦」、そば粉10：小麦粉2の「外二八蕎麦（蕎麦の総称）」、そば粉2：小麦粉8の「逆二八 蕎麦（立食そばや乾めん等）」があります。



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21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。予めご了承ください。

# 視覚障がい者パソコン教室

## はじめてのパソコン

### ～文書読み上げソフトに触れてみよう～

視覚障がい者専用の音声機能のあるソフト（PC-talker, ナレーター等）を使って、ワードの文字入力や文章作成などを学びます。  
初心者の方にも、講師がわかりやすく教えます！

日時 11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（申し込み先着順）

費用 500円（テキスト代）

内容 音声機能のあるソフト（PC-talker ナレーターなど）  
を使った、ワードの文字入力や文章作成

講師 パソコンボランティア多摩

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



まだ間に  
合います！

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

## 障がい者パソコン教室



### 「エクセルを使ってみよう」

皆さんの「はじめて」を応援します！

今までにパソコンを使ったことがない初心者の方にも、わかりやすく親切に教えます！

- 日時 1月4日・18日、25日・2月1日  
全て土曜日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歳以上で障がいのある方  
（視覚障がいの方は除く）
- 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 エクセルの使い方
- 講師 パソコンボランティア多摩
- 申込締切 12月13日（金）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・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

## 親子体操教室（後期）

# ココロもからだも



# のびのびと



3B体操（ボール・ベル・ベルターを使ったリズム体操）で親子一緒に遊びながら体操をして、からだの健やかな成長を図ります！道具は貸出します。

- 日 時 1月4日・18日、2月1日・15日、  
3月1日・15日  
全て土曜日10時～11時30分（全6回）
- 場 所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階多目的フロア
- 対 象 多摩市に住所を有する心身の発達が気になる  
3歳～小学校3年生のお子さんと保護者  
\*障害者手帳の有無は問いません
- 定 員 5組（定員を超えた場合は抽選）
- 費 用 500円（道具代、全6回分）
- 内 容 ボールやベルターなどを使った遊びの運動
- 講 師 日本3B体操協会 石原 恵美子先生
- 申込受付 12月13日（金）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・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

# グループ活動「マール」

基本 毎月  
第4木曜日



「マール」は、「何かを始めるきっかけをつかみたい」「仲間と悩みを分かち合いたい」といった思いを持つ多摩市に住所を有する統合失調症を主診断とする方たちが集まるグループです。

社会参加のきっかけとなるよう毎月活動を行っています。一人ひとりの目標に合わせて、過ごすこともできます。自分のペースで参加してみませんか？



日時 毎月第4木曜日  
13時30分～15時30分

※10/31

※10月の日程が変更になっています。お気を付けてください。

11/28 12/26

令和7年 1/23 2/27 3/27

※見学だけでも  
大歓迎です♪

場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ4階やまざくら

費用 基本無料ですが、作品などのお持ち帰りの際は、  
100円がかかります

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

障がい者

# 「カラオケの日」で 元気に！楽しく！唄いましょう！



障がいのある方の「カラオケの日」を月1回開催しています。初めての方も、ひさしぶりに参加したい方も、どなたさまも、楽しく唄って、皆さんと交流し日頃のストレス発散などしませんか。どうぞ、お気軽にお申し込みください。

## ★開催日：毎月第4土曜日の午前

- ・場所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ(総合福祉センター)6階音楽活動室
- ・時間：9：15～11：30(9：00より受付開始)

事前にお申込ください(申込先着順)

・参加できる方

多摩市にお住いの、概ね18歳以上の障害者手帳をお持ちの方と介助者の方

※会場定員は10名です。定員の関係で、参加を調整する場合があります。

※会場の出入りは自由ですが、参加希望の方は、事前に下記までご連絡下さい。

## 令和6年度開催日

◎日程は変更・お休みになる場合があります。予めご了承ください。

11月	※お休みです (祝日のため)
12月	12月28日(土)
1月	1月25日(土)
2月	2月22日(土)
3月	3月22日(土)



↑こちらが「音楽活動室」です♪

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

## 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 11月20日・12月18日・1月15日 各水曜日

① 13時～13時45分 ② 14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

**講演会**

**「高次脳機能障がいサポーターを知ろう」**

**～「足立さくら会」での取り組み**

**講師：特定非営利活動法人 足立さくら会 職員**



高次脳機能障がい者の方が地域で暮らしていく上で、地域の皆さんの障がいへの理解と支えが必要です。

地域での支え手を増やす取り組みとして、「高次脳機能障がいサポーター」の育成研修を行っている、足立さくら会職員をお迎えして、取り組みの実例等をお話いただきます。

**◆講師：特定非営利活動法人足立さくら会 職員**

東京都足立区で高次脳機能障害に関する相談支援、啓発及びデイサービス事業等を行っている法人です。当事者や家族が地域の中で希望を持って生活できるような支援をつくりだし、だれもが安心感を持って生活できる社会づくりに寄与することを目的に活動をしています。

- ・日時：令和6年 **11月2日（土）14:00～16:00**（受付13:30）
- ・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）7階研修室
- ・定員：**50**人（申し込み先着順）
- ・対象：高次脳機能障害のある方と家族、関係機関、その他関心のある方
- ・申込：9月20日（金）より申込受付開始
  - ・google フォームによる申込（右の専用QRコードから）
  - ・窓口、電話、FAX（下記）による申込

申込用 QR コード



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

## 高次脳機能障害者のある方の活動の場で

高次脳障がい  
サポーター募集

# サポート体験をしてみませんか？

「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受け、思考記憶力・判断力の低下・言語障害などの症状により、日常生活や社会生活に支障が生じる状態をいいます。

地域活動支援センター「あんど」では、高次脳機能障害の方との活動や交流の機会を通じて、地域で暮らす皆さんに、この障害を理解いただき、だれもがサポートするきっかけ作りをしていきたいと考えています。

### ★サポーター体験のながれ

- ① 講演会参加（11月2日）：地域での高次脳機能障がい者の支え手を増やす取り組みを行っている法人からの実例等のお話を伺い、高次脳機能障害者に対する支援への関心を持つ。（※8ページ掲載）
- ② 2日間サポート体験：プログラムを通して高次脳機能障害者への理解を深め支援方法を学ぶ。

体験日：◆障がい者デイサービス（水曜日・金曜日）10:00～15:00

◆ほのぼの（毎月第1土曜日）10:00～12:30（※10ページ掲載）

◆桜プラス（毎月第2木曜日）13:30～15:30（※11ページ掲載）

上記のうちいずれか2日間

体験場所：ニ幸産業・NSP健幸福祉プラザ（総合福祉センター）4階 やまざくら他

体験内容：活動プログラムでのサポート活動

利用者、サポーター、職員を交え、自己紹介、会話、交流など、ディスカッションをし、理解を深める。

- ③ 体験の振り返り：職員と体験の内容など、支援について振り返りを行う。

サポーターとして活動いただける方と今後の活動について相談しながら進めます。



体操、散歩、ゲーム、  
脳トレ、書画、園芸、  
ペーパークラフトなど

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 FAX 042-356-1155

## 高次脳機能障害者支援促進事業

基本 毎月  
第1土曜日

# 令和6年度 グループ活動「ほのぼの」

音楽療法などのプログラムを通してリハビリしませんか？  
活動のあとは交流タイム（ゲーム・創作など）でたのしく過ごします。

音楽療法士

**水野 豪氏**

♪

日本音楽療法学会認定音楽療法士・介護福祉士。  
高齢者、障がい者施設等で音楽セッションを実施し  
またバンド活動など幅広く活動している。

いっしょに  
活動する仲間  
を募集中！



日 時：毎月第1土曜日

10時00分～12時30分

11/2、12/7、

令和7年1/4、2/1、3/1

場 所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ4階 機能訓練室  
（多摩市総合福祉センター）

対 象：多摩市在住の65歳未満の高次脳機能障がいのある方  
（障害者手帳をお持ちでない方も参加できます）  
見学随時受け付けています。

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

11/14、12/12、  
令和7年1/9、2/13、3/13

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。よろしくチャン。



## 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 11月2日（土曜日）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 11月5日・11月19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）

### 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 11月12日・11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（偶数月）  
第4土曜日  
事前申込不要



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。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、生きづらさを抱える方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、どうぞ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）

**定例会：10月26日（土） 13時30分～16時30分（予定）**

- 場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 6階創作室
- 対象 ひきこもり等、生きづらさを抱える方やご家族、  
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
- 内容 懇談、情報交換など ■費用 500円（運営協力費として）



開催日時や内容等は  
変更する場合がございます。  
事前に下記まで  
お問い合わせ下さい。

### 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](mailto: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

# 障がいのある方とその家族のための 成年後見の集い

多摩市障害福祉課・権利擁護センター共催

親なき後の暮らしを支える制度の一つ「成年後見制度」について、よく寄せられる質問への回答を交えながら分かりやすくお話しします。  
また、参加者同士が懇談できる時間を設けています。将来に対する不安を気軽に話し合ってみませんか？

**日時** 令和6年12月11日(水) PM2:00~4:00

**会場** 消費生活センター講座室  
(ベルブ永山3階)

参加費  
無料

**講師** 渡部 伸 さん  
「親なきあと」相談室主宰/行政書士/  
社会保険労務士

**対象** 多摩市在住の障がい者とそのご家族、  
関係機関の方 (申込先着順30人)

**受付** 令和6年11月7日(木)から電話、FAXで申込

(社福)多摩市社会福祉協議会 権利擁護センター

お申込み  
お問い合わせ

**住所** 多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階

**TEL** 042-373-5677 (平日:9:00~17:00)

**FAX** 042-373-5612

# 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 健幸福社プラザ（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
ワードで作る年賀状	W年-1	14時~16時	800円	11/11 (月)	11/13 (水)	11/18 (月)	11/20 (水)	・テンプレートから作成する年賀状 ・縦書き、横書きの設定や写真の入れ方 ・はがき印刷時の留意事項
ワードで作る年賀状	W年-2	14時~16時	800円	12/2 (月)	12/6 (金)	12/9 (月)	12/13 (金)	・テンプレートから作成する年賀状 ・縦書き、横書きの設定や写真の入れ方 ・はがき印刷時の留意事項
パソコンはじめてみよう! (パソコン入門講座)	P初-3	14時~16時	1,600円	12/5 (木)	12/7 (土)	12/10 (火)	12/12 (木)	・パソコンとは/Windowsとは ・マウス練習 ・キーボード(文字入力/漢字変換) ・ワード、エクセルの紹介 ・インターネットの紹介 ・パソコンの起動の仕方
				12/19 (木)	12/21 (土)	12/24 (火)	12/26 (木)	

- 場 所 二幸産業・NSP 健幸福社プラザ（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 W年-1 コース・W年-2コース：文字入力（漢字変換）のできる方  
P初-3 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 W年-1 コース：10/28（月）まで  
W年-2コース：11/18（月）まで  
P初-3 コース：11/21（木）まで  
\*日・祝及び第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（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

※2024年10月1日（火）より郵便料金が変わりました。ご注意ください。

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となります。

<p>85</p> <p>206-0032</p> <p>多摩市南野3-15-11 二幸産業・NSP 健幸福社プラザ3階 老人福祉センター 寿大学 担当 宛</p> <p>ここは何も記入 しないでください。</p>	<p>85</p> <p>郵便番号</p> <p>ご自分の住所 氏名 をご記入ください</p> <p>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</p>
---	--

★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：Windows 11です。

老人福祉センター

# 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、11月18日(月)までにお申込ください。

【開催日】 令和6年11月25日(月)

【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40分以内。)

【予約枠】 ①13時00分～

②13時40分～

③14時20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10月30日(水) 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。
- 申し込み当初の相談内容と当日の相談内容が異なる場合、対応しきれない場合もございます。
- 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

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11月16日（土）

① 9:00～12:00

② 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

【対象】60歳以上都民の方

【定員】各20名

11/16  
（土）

## 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

## 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！



## 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11月2日（土）

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  
11月7日（木）までに電話連絡をします。

※当選されていても11月7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。

【体験会の内容に関するお問合せ】 平日9:00～17:00

東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03-6775-9480

※電話番号をよくお確かめの上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

【申込・その他のお問合せ】 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

# 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。

無料

開催日

令和6年11月20日（水）

時間

10:00～14:00

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）  
3階 福祉機器展示コーナー

対象

60歳以上の都民の方



事前申込は不要です。直接会場にお越しくください。  
※1人最大30分。混雑状況によりお待ちいただくことがあります。



日頃聞きたかったお悩み、なんでもご相談ください！

- ・電話の基本操作
- ・メールやSNSの使い方
- ・カメラの使い方を知りたい！  
など・・・

《相談会の内容に関するお問合せ》平日9:00～17:00

東京都スマートフォン普及啓発事業事務局

☎03-6775-9480

※電話番号をよくお確かめの上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

《その他のお問合せ》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

# 高齢者カラオケの日



## ■開催日時

令和6年度 11/15・12/20・1/17  
2/21・3/21

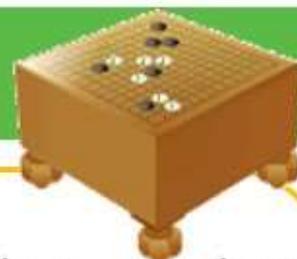
(全て金曜日)  
10:00～12:00

音楽活動室の定員は10名です。  
定員を超えた人数が集まった際は、交代制となります。  
譲り合って順番に歌って頂くようお願いいたします♪

## ■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)  
6階 音楽活動室

# 囲碁の日



## ■開催日時

令和6年度 10/21・11/18・12/16・1/20  
2/17・3/17

(全て月曜日)  
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♪

## ■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)  
6階 集会室

- ・ご利用には老人福祉センターの登録が必要です
- ・ご利用の際は、室内の参加者名簿にご記入をしてください。
- ・入室と退室は自由にできます
- ・室内での飲食はできません。

お問合せ：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

## ★その他のお知らせ★

ボランティア 相談	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
≪11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≫ 第2土曜日(9日)、振替休日(4日)、勤労感謝の日(23日) 各日曜日	

### <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	一ノ宮ストアー	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	諏訪幼稚園前	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	上落合	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がご利用できます。