

総合福祉 **1** 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
- 令和7年度 水中機能訓練のお知らせ・・・・・・・・・・3ページ
- グループ活動「マーブル」・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 障がい者「カラオケの日」を開催しています・・・・・・5ページ
- 親なきあと個別相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・6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」・・・・7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」・・・・8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・・・・・・・・9ページ
- 言葉のこと相談・障がい者個別パソコン相談会・・・・・・10ページ
- 失語症入門講座ー失語症の人と話してみませんかー・・・・11ページ
- 多摩市地域家族会「ぼんぽこの会」のお知らせ・・・・・・12ページ
- ブロッコリーの会講演会 壁の向こうの孤独・・・・・・・・・・13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！・・・・・・・・・・14ページ
- 個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・15ページ
- スマートフォン体験会・・・・・・・・・・・・・・・・・・16ページ
- スマートフォン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・17ページ
- 高齢者カラオケの日・囲碁の日・・・・・・・・・・18ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・19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 ～

1月 福寿草（フクジュソウ）

1年で1番早く咲くおめでたい花ということから、福寿草と名づけられました。黄色い花がトレードマークの福寿草は、春の訪れを知らせてくれる正月にかかせない花の一つとなっています。しかし、平均的な開花時期は2月～4月で実際には正月の花ではありません。プロの栽培家等により温度調整などをして正月に花を咲かせる風習があるため正月の花として定着してきました。



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19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

インターネット
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 2月20日・27日・3月6日・13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 ネットリーダーの使い方
- 講師 パソコンボランティア多摩
- 申込締切 2月7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

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

令和7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：令和7年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7年2月21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

グループ活動「マーブル」

基本 毎月
第4木曜日



「マーブル」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

※見学だけでも

令和7年 1月23日・2月27日・3月27日

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。

令和6年	12月	12月28日(土)
令和7年	1月	1月25日(土)
	2月	2月22日(土)
	3月	3月22日(土)



年内は、
12月28日(土)が
最終です。
ことし一年の歌い
納めにどうぞ！



↑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 令和7年 1月15日・2月19日・3月19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

令和7年 1月4日・2月1日・3月1日

場 所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ4階 機能訓練室

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
令和7年 1月9日・2月13日・3月13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 令和7年 1月4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 令和7年1月7日・1月21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・コミュニェ7階

（聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩2分）

日時 令和7年1月14日・1月28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

主催 多摩市失語症友の会こだま

協力 多摩市社会福祉協議会地域活動支援センター

失語症入門講座

— 失語症の人と話してみませんか —

脳卒中や事故の後、言葉に問題が残ったらそれは失語症かもしれません。

この講座では失語症の人の体験から、失語症とはどういうことかを学びます。経験豊かな言語聴覚士がわかりやすく、失語症の人との会話のコツを解説します。失語症の方と会話タイムも持ちます。

皆さまのご参加をお待ちしています。

日時 2025年1月25日(土) 13:30~16:00

会場 多摩市総合福祉センター7階 研修室
(多摩市南野3-15-1 小田急多摩線終点唐木田駅より徒歩8分)

内容 失語症当事者の体験談(多摩市失語症友の会会員)
失語症の解説 失語症参加者との実際の会話
失語症向け意思疎通支援者(登録失語症会話パートナー)について

対象 医療、福祉、介護の相談や支援にあたる方
家族や友人

参加費 無料

募集人数 30名

受付期間 12月2日~1月20日

申し込み 電話 042-356-0307

FAX 042-356-1155

WEBから申し込み 二次元コード ⇒

※ 社協のHPにも掲載されています



お問い合わせ：多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センター係 (042-356-0307)

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



Welcome!

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）

次回定例会：令和7年2月22日（土）13時30分～16時30分（予定）

※1月の定例会はありません。※隔月（偶数月）のみの開催

■場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 5階 501 研修室

■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合せ下さい。

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

★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

この講演会は多摩市社会福祉協議会ボランティア活動等振興助成事業の一環として実施します。

令和6年度ブロッコリーの会講演会

参加費
無料

壁の向こうの孤独

～ひきこもりに地域や家族ができること～

日程 2025年1月13日（月・祝）

時間 14:00～16:00（開場 13:30）

会場 多摩市総合福祉センター7階研修室
（二幸産業・NSP健幸福社プラザ）

多摩市南野3-15-1 小田急線唐木田駅より徒歩8分



講師 ぼそっと池井多氏（当事者団体VOSOT主宰）

中高年ひきこもり、8050問題当事者。2019年厚生労働省「地域共生を目指す居場所づくり事業」委員。長期高齢化したひきこもり当事者と家族のための場「ひ老会」を練馬区で、またひきこもりを問題として抱える家庭のための「ひきこもり親子クロストーク」を全国各地で開催中。世界ひきこもり機構、練馬区ひきこもり問題連絡会議代表世話人。著書に『世界のひきこもり 地下茎コスモポリタニズムの出現』（寿郎社 2020年）

講師からのメッセージ

ひきこもりの問題を抱えるご家族や、その支援に携わる方々の考えている当事者の内面は、ときに大きく異なっています。そのことが悪く作用し、当事者も家族も幸福にせず、ひいてはひきこもりの長期化を招くことがあります。私は自らひきこもりでありながら当事者活動を通じて全国はもとより国内外の多くの他の当事者の方々と交流させていただいてまいりました。そうした中から培われた当事者ならではの視点からひきこもりの実情をお伝えできればと考えております。

定員 50名（先着順）

空きがあれば当日でもご参加いただけますが、満席の場合はご入場いただけませんので、事前申込をお勧めいたします。

申込期間

2024年 2025年
12月6日（金）～1月10日（金）

申込方法

下記の①②③いずれかの方法で事前申込していただけます。お申込みの際には「呼ばれたいお名前」「ご連絡先（メールアドレスか電話番号）」「お立場（当事者・家族・支援者など）」「お住まい（市区町村まで）」「年代」をお伝えください。

① フォーム



② 電話

042-373-6611

（多摩ボランティア・市民活動支援センター）
broccoli.salon@gmail.com
（ブロッコリーの会 お問合せはこちらまで）

③ メール

主催 ブロッコリーの会「おはなしサロン」

協力 多摩市社会福祉協議会

※講演会に関する問合せや申込は上記の連絡先になります。ご注意ください。

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
パソコンを使いこなそう!	P使-3	14時~16時	1,200円	1/6	1/9	1/14	1/16	・Windowsの解説 ・パソコンのシステム概要 ・ワード、エクセル、写真アプリを活用 ・インターネットで公的手続き(書式ダウンロード等) ・生活に密接した公的データをダウンロード(防災等)
				(月)	(木)	(火)	(木)	
				1/20	1/23			
エクセル初級	E初-3	10時~12時	1,200円	1/27	1/31	2/3	2/7	・エクセルの基本機能 ・罫線の引き方、使い方 ・データ入力/計算/関数 ・計算、関数(基本) ・グラフ作成
				(月)	(金)	(月)	(金)	
				2/10	2/14			
ワード初級	W初-3	14時~16時	1,200円	1/27	1/31	2/3	2/7	・ワードアプリの解説 ・文書の編集(縦書き、横書き) ・表の作成 ・図形で地図を作製 ・文字の装飾(フォント、ワードアート)
				(月)	(金)	(月)	(金)	
				2/10	2/14			

- 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 P使-3コース・E初-3コース・W初-3コース：文字入力（漢字変換）のできる方
- 講 師 多摩市シルバー人材センター会員
- 申込期間 P使-3コース：12/23（月）まで
E初-3コース：1/14（火）まで
W初-3コース：1/14（火）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、1月22日（水）までにお申込ください。

【開催日】 令和7年1月29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12月28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。
- ・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7年1月24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】 60歳以上都民の方

【定員】 各20名

1/24
（金）

スマホをお貸します！

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7年1月9日（木）

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15日（水）までに電話連絡をします。

※当選されていても1月15日（水）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・年末年始を除く

〒206-0032 多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ

（多摩市総合福祉センター）3階事務局

☎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7年1月15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・年末年始を除く
〒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 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

ニ幸産業・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 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

ニ幸産業・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。
- ・入室と退出は自由にできます
- ・室内での飲食はできません。

お問合せ：ニ幸産業・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★

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：令和7年 1月16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：令和7年 1月28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。 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(12月30日～1月3日)、成人の日(13日)、第2土曜日(11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	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がご利用できます。