

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★

- 障がい者体操教室(前期) 2ページ
- 親子体操教室(前期) 3ページ
- 障がい者パソコン教室 4ページ
- 親なきあと個別相談 5ページ
- グループ活動「マール」 6ページ
- 障がい者「カラオケの日」を開催しています 7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」 8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」 9ページ
- 高次脳 個別相談会・言葉のこと相談・個別パソコン相談会 10ページ
- 「あんど」貸出物品のご案内 11ページ
- 多摩市地域家族会「ぽんぽこの会」のお知らせ 12ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 令和7年度 寿大学(前期・通年)受講者募集！ 13、14、15ページ
- 春の発表会 開催のお知らせ 16、17、18ページ
- 個別パソコン相談会 19ページ

★その他のお知らせ★ 20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 ～

3月

薺(ゼンマイ)

薺は、春の山菜として季節感あふれる食材の一つで、若芽を食用とします。日本全国の野山に自生し関東地区では4月ごろに旬を迎えます。薺には雄雌があり「男薺」と「女薺」と呼ばれています。「女薺」は茎がやや太めで巻いている葉の表面がツルツとしています。一方「男薺」は巻いている葉の部分が膨らんでいて葉の表面がざらついています。食べて美味しいのは「女薺」の方といわれています。



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20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。

障がい者体操教室(前期)

からだを動かしたい!



椅子に座りながら簡単な体操でからだを動かし、筋力の維持やリフレッシュをしませんか？

- 日時 5月1日・15日、6月5日・19日、
7月3日・17日、8月7日・21日、
9月4日・18日
全て木曜日10時～11時30分（全10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18歳以上で障がいのある方
- 定員 15人（定員を超える場合は抽選）
- 内容 ボールやタオルを使用した体操やストレッチなど
- 講師 (有)アオキファミリー 青木 美樹先生ほか
- 申込締切 4月11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（前期）

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 5月17日、6月7日・21日、
7月5日・19日、8月2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（定員を超える場合は抽選）
- 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
- 申込締切 4月11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

障がい者パソコン教室

～皆さんのチャレンジを応援します～

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【木曜コース】5月1日・8日・15日・22日
【土曜コース】6月7日・21日・28日・7月5日
全て13時30分～15時30分（各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（定員を超える場合は抽選）

費用 500円（テキスト代）

内容 ワードの使い方など



※参加者の方々の状況に応じて個別に対応します。

講師 パソコンボランティア多摩

申込締切 【木曜コース】4月11日（金）
【土曜コース】5月9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

基本 毎月
第3水曜日

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19日・4月23日・5月21日の各水曜日

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

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
3月27日

※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歳以上の障がいのある方と介助者の方

※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。

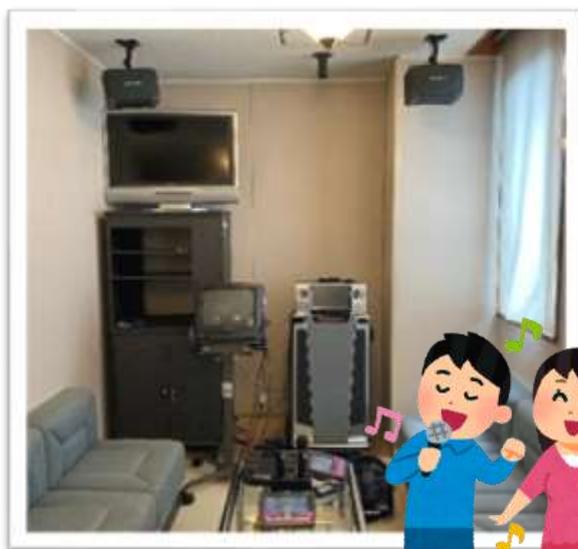
※会場の出入りは自由ですが、参加希望の方は、事前に下記までご連絡下さい。

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年度	2月	2月22日(土)
	3月	3月22日(土)
令和7年度	4月	4月26日(土)
	5月	5月24日(土)
	6月	6月28日(土)
	7月	7月26日(土)
	8月	8月23日(土)

※9月以降は別途お知らせします。



↑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

高次脳機能障害者支援促進事業

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。

グループ活動「ほのぼの」

基本 毎月
第1土曜日

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。

一緒に活動する
仲間を募集中！



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。

日 時 毎月第1土曜日 10時00分～12時30分

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
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



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 多摩市在住の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人程度

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

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

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？まずは気軽にお問い合わせください。

- 日時 3月1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（042-356-0348）へ申込

※土曜日以外にも個別相談を受け付けております。

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4日・3月18日 各火曜日
①13時30分 ②14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11日・3月25日 各火曜日
①13時30分 ②14時30分
定員 ① 2人 ② 2人(申込先着順)

言葉のこと相談

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組
- ・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。



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

地域活動支援センター「あんど」貸出物品のご案内

障がい者スポーツ「ボッチャ」のボールセットやドキュメンタリー映画のDVDを無料でお貸ししています。スポーツイベントやレクリエーション行事、映画会などにぜひご活用ください！

【対象】原則市内で活動する団体など

『ボッチャ』セット

「ボッチャ」とは？

ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、**パラリンピックの正式種目**です。ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。



セット内容

- ◆ボッチャボール
- ◆審判具 バドル×1
- キャリバー大/中/小 各1
- メジャー ストッパー付 3m×1



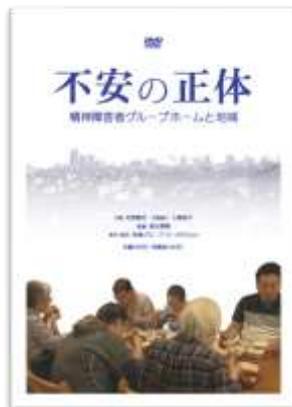
「ルールがわからない」
「やってみみたいけど、教えてくれる人がいない」など・・・
ご相談に応じます！

DVDソフト(ドキュメンタリー映画)

一般の方向けの上演会はあんどとの共催となります。企画へのご協力も行いますので、お気軽にお問合せください。



『ちづる』
【2011年/カラー/79分
/ 監督・撮影・編集：赤崎
正和】
重度の知的障害と自閉症
をもった赤崎監督の妹・千
鶴さんとその家族の日常
を切り取った多くの人を
惹きつけるドキュメンタリ
ー映画です。



『不安の正体 精神障害者グ
ループホームと地域』
【2021年/カラー/65分/
監督・撮影・編集：飯田基晴】
精神障害者のグループホー
ムとは、実際にはどのよう
なものなのでしょう？ホー
ム開設反対住民の声と関
係者の意見、入居してい
る方々の生活やインタビュー
を通して、その実像を見つ
めます。

※この他にもDVDを所有しています。詳細はお問合せ下さい。

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

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）

次回定例会（4月）の開催は現在調整中です。ご了承ください。

※3月の定例会はありません（偶数月のみ開催）

- 場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ ほか
- 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）

開催予定や内容については、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

令和7年度 寿大学（前期・通年）受講者募集！

令和7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・運動関連の全13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(月)まで
窓口申込は3月1日(土)～3月31日(月)
(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健幸福祉プラザ(多摩市総合福祉センター)3階センター事務室窓口
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(月)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: 2px; width: 40px; float: left; margin-bottom: 5px;">85</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 40px; float: left; margin-bottom: 5px;">返信</div> <div style="clear: both;"></div> <p style="font-size: small;">206-0032 多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP健幸福祉 プラザ3階 多摩市老人福祉センター 宛</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">ここには何も記入 しないでください</p> <p style="font-size: x-small; text-align: center;">往信宛名面 返信裏面</p>
--

<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 40px; float: left; margin-bottom: 5px;">85</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 40px; float: left; margin-bottom: 5px;">返信</div> <div style="clear: both;"></div> <p style="font-size: small;">郵便番号 ご自分の住所 氏名 を記入ください</p> <p style="font-size: x-small; text-align: center;">返信宛名面 往信裏面</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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
---	---

- ※ 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)
- ※ 体操・運動系の講座(★印)は1人1講座のみ申込可
- ※ 1講座につき、はがき1枚必要
- ※ 「椅子リズムダンス」「太極拳と気功」「ボディコンディショニング」講座は
①または②どちらか希望の時間を必ず記入
- ※ 申込内容に不備があった場合は原則、受付不可
- ※ 応募者多数の場合抽選(寿大学に初めて申込みの方優先)
- ※ 当落にかかわらず、結果ははがきで通知
- ※ 定員に満たない講座があった場合は、追加募集の案内を4月15日(火)から総合福祉センター公
式ホームページや館内掲示でお知らせし、4月17日(木)9時より先着順にて追加募集開始
- ※ 受講決定後、令和7年度老人福祉センターの利用登録(新規・更新)が必要



申し込みは令和7年3月31日(月)まで(必着)

令和7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) 京 順子 氏	9:30~11:00	筆記用具 テキスト代 (1,320円)	5/19	6/2	6/16	7/7
	月曜日		7/14	8/4	9/1	9/8
	5階 視聴覚室		10/6	10/20	11/17	12/1
	定員15人		12/15	1/5	1/19	2/2
	基礎から中国語を学んでみませんか。中国語の発音と簡単な会話が習得できます。					
書道入門 (通年 全16回) 曾我 典子 氏 【創玄書道会審査員/ 毎日書道展会員】	13:00~15:00	書道道具一式 半紙	5/12	5/26	6/9	6/23
	月曜日		7/7	7/28	9/1	9/8
	6階 創作室		10/27	11/10	11/17	12/8
	定員12人		12/22	1/5	1/19	2/2
	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) 富永 和子 氏	13:30~15:00	筆記用具 資料代 (354円)	5/13	5/20	6/10	6/24
	火曜日		7/8	7/22	8/26	9/9
	5階 視聴覚室		10/7	10/21	11/11	11/18
	定員15人		12/9	1/6	1/20	2/3
	ABCから始める英会話入門講座。 Let's enjoy learning English! 「趣味の将棋」と同時申込不可					
ハングル 初級 (通年 全16回) 金 英玟 氏 【韓教室】	10:00~11:30	筆記用具 テキスト代 (2,150円)	5/15	5/29	6/19	7/3
	木曜日		7/17	8/7	8/21	9/18
	7階 701~703研修室		10/2	10/16	11/6	11/20
	定員20人		12/4	12/18	1/8	1/22
	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) 溝部 美佳子 氏	10:30~12:00	筆記用具 キーボード（電池式） ※キーボードは 各自持参	5/16	5/30	6/6	6/20
	金曜日		7/4	7/18	8/1	9/5
	6階 集会室		10/3	10/17	11/7	11/21
	定員15人		12/5	12/19	1/16	2/6
	基礎から始め、様々なジャンルの曲で両手の演奏や、アンサンブルなどを楽しんで 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♪ ★持ち運びに便利なキーボードもありますので、詳しくは福祉センター3階センター 事務室までお問い合わせください。					
折り紙 (前期 全8回) 佐藤 耀子 氏 【日本折紙協会会員】	13:30~15:30	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	5/7	5/21	6/11	6/25
	水曜日		7/9	7/23	8/6	8/20
	7階 701~703研修室 定員25人	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！様々な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。 「太極拳と気功」と同時申込不可				

講座名・講師名	時間等	持ち物・費用	日程			
趣味の将棋 (前期 全8回) 富田 保利 氏 【日本将棋連盟 将棋指導員】	13:00~15:00 火曜日 5階 501研修室 定員 8人	筆記用具	5/13	5/27	6/10	6/24
			7/8	7/22	8/26	9/9
将棋のルールは知っているがほとんど対局経験がない方、これから本格的に将棋を始めたい方歓迎です。手筋・詰将棋・次の一手など丁寧に指導します。						
陶芸入門 (前期 全8回) 市川 治男 氏	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)	5/23	6/13	6/27	7/11
			7/25	8/8	8/22	9/12
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) OZA 氏 【ダンスインストラクター】	①13:00~14:20 ②14:40~16:00 ①②同内容 月曜日 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)	5/12	5/26	6/9	6/23
			7/7	7/14	8/4	8/18
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						
★太極拳と気功 (前期 全8回) 山内 玄太郎 氏 【日本武術太極拳連盟4段/ 普及指導員】	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	5/14	6/4	6/18	7/2
			7/16	8/6	9/3	9/17
太極拳では日本武術太極拳連盟の基準に基づいた「入門太極拳」を、気功は健身気功「八段錦」を行います。太極拳ではバランス力を高めしなやかな体を作り、気功では呼吸と動作の調和を図ります。						
「折り紙」と同時申込不可						
★らくらく運動 【自彊術体操】 (前期 全8回) 三木 弘子 氏 【自彊術普及会】	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	5/8	5/22	6/12	6/26
			7/10	7/24	8/28	9/11
手や足を自ら揉み、独自の呼吸法で31の動作を行います。全身をくまなく動かすことで心身の調和をはかり、元気になりましょう。						
★美姿勢と体幹 (前期 全8回) (有)アオキファミリー インストラクター	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	5/1	5/15	6/5	6/19
			7/3	7/17	8/7	9/4
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 デショニング (前期 全8回) 高橋 賢 氏 【理学療法士】	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)	5/17	6/7	6/21	7/5
			7/19	8/2	8/16	9/6
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します。						

※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、費用の返金はありません。



二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ
総合福祉センター・老人福祉センター

春の発表会

開催日
3月5日(水)～3月7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)

※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。

3月5日(水)	
10:00	開会あいさつ 
10:05 ～ 12:00	「映画の日」特別無料上映会 「お終活 熟春！人生、百年時代の過ごし方」
13:00 ～ 15:50頃	★カラオケ団体会員の方の発表★ 全33曲を予定しています。 アカシヤA・B／マロニエの会／アイリス カラオケ会 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。



3月6日(木)	団体名	3月7(金)	団体名
10:00 ～ 15:10	オープニングコンサート 「サンライズバンド」	10:00 ～ 14:30	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」
	タマリコーダー・コンサート		オカリナ同好会 浜千鳥
	合唱団テーネ		オカリナ・エーデルワイス
	おたまじゃくし		Ever Green Voce
	多摩ハーモニカアンサンブル		キーボード・アンダンテ
	ア・ヌエヌエ		キーボード・アンダンテC
	ハイビスカス		大正琴同好会
	シャルダン		ハッピー英会話
	多摩健身気功同好会 「どんぐり」		らびす VON らずり
	PCU 倶楽部		
ひまわり会			



体験の部

(開催時間に会場へ直接お越しください。)

	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)
6階 創作室	10:00-12:00 「認知症予防運動の会」 簡単な運動と数字遊び 体験	13:00-15:00 「笑顔の折り紙クラブ」 折り紙体験 	10:00-12:00 「将棋やってみよう」 13:00-15:00 「囲碁やってみよう」 ※集まった方同士での対局
6階 寿の間		10:00-15:00 (12:00-13:00 休憩) 「メイクボランティア で げんき手！」 背中リラクゼーション・ ネイル・ハンドマッサー ジ体験 ※受入人数上限あり	10:00-14:00 「表千家 茶の湯」 お茶のおもてなし体験 (1名500円) ※受入人数上限あり
6階 音楽活動室		10:00-15:00 「カラオケやってみよう」	10:00-14:00 「カラオケやってみよう」
5階 つどいの間		10:00-12:00 「多摩市視覚障害者福祉 協会マッサージ友の会」 座位マッサージ	
3階 福祉機器展示 コーナー	13:00-15:00 「多摩センター 地域包括支援センター 出張相談会」	10:00-12:00 「多摩センター 地域包括支援センター 出張相談会」 13:00-15:00 「多摩市視覚障害者福祉 協会マッサージ友の会」 座位マッサージ	

※混雑状況により、順番をお待ちいただくことがあります。

作品展示の部

(6階 集会室・7階 701～703研修室)

3月5日(水) ～3月7日(金)	6階 集会室	7階研修室
10:00～16:00 ※7日(金)は14時まで	福陶会・染色同好会 籐工芸同好会・籐工芸 愛好会・ラタンの会・笑顔の折り紙クラブ 	書学会・筆心同好会・編物同好会・油絵同好会  パネル展示 筋力向上体操同好会・認知症予防運動の会・花みずき体操クラブ・yypc・TAMA 太極拳

活動紹介の部

(6階 団体共用室)

3月5日(水) ～3月7日(金)	団体名	内容
10:00～15:00 ※7日(金)は14時まで	多摩市老人クラブ連合会	会員加入希望者のご相談・ご案内・活動紹介

即売の部

(3階 通路・7階 ボランティア活動室)

3月5日(水) ～3月7日(金)	団体名	内容
10:00～15:00 ※7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 ・リサイクル品の販売
	啓光えがお 	リサイクルはがき/なべしき/石けん/革製品などの販売
	多摩市社会福祉協議会 (10:30～15:00)	春の福祉バザー (7階 ボランティア活動室)

※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。

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、3月21日（金）までにお申し込ください。

【開催日】 令和7年3月28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40分以内。）

【予約枠】 ① 13時00分～

② 13時40分～

③ 14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 センター事務室窓口または、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7年3月1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

（多摩市総合福祉センター）3階センター事務室 ☎ 042-356-0303

★その他のお知らせ★

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ぱ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：3月25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>
スペース<small>しおり</small>葉	<p>障がいの有無に関わらず、概ね18才から64才までの生きづらさを抱えた方やそのご家族を対象に本をテーマとした居場所を開催しています。雑談をしたりお気に入りの本を見つけたり、ゆったりした時間を過ごしてみませんか。</p> <p>日 時：3月15日(土) 14時00分～16時00分 場 所：多摩市立中央図書館2階 活動室 問合せ：まちづくり推進担当 042-373-5616</p> <div style="text-align: right;">  申込はこちらから→ こくち-ずプロから「スペース葉」 検索申込ください。 </div>
ボランティア 相談	<p>ボランティア活動の紹介や、ボランティアポイントの説明・受付登録は下記までご連絡ください。※ボランティア保険は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 場 所：多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階</p>
<p>≪3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≫ 春分の日(20日)、第2土曜日(8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



【多摩市社協のメルマガ配信中(毎月15日頃)】

配信希望の方は entry@tamashakyo.jp に空メールまたは
 右の二次元コードから！
 センターだよりをいち早くお届けしています。



たまふくちゃん



☆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

