

総合福祉 **5**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★

- 障がい者デイサービス利用者募集・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 障がい者体操教室(前期)・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 親子体操教室(前期)・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ
- 親なきあと個別相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- グループ活動「マール」・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- 障がい者「カラオケの日」を開催しています・・・・・・・・・・8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」・・・・9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」・・・・10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・・・・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★

- 寿大学「パソコン講座」参加者募集！・・・・・・・・・・・・・・・・13ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・14ページ
- 第52回 南なん亭・・・・・・・・・・・・・・・・15ページ
- 高齢者カラオケの日・囲碁の日・・・・・・・・・・・・・・・・16ページ
- ビリヤードコーナー、囲碁・将棋コーナーのご案内・・・・17ページ

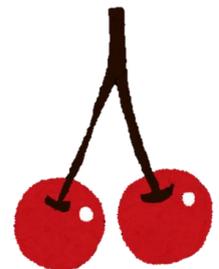
★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・18ページ

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 ～

5月 山形県産さくらんぼ

全世界のさくらんぼの種類は約1000品種存在しているといわれ、山形県では約30品種が栽培されています。そのうち、有名な「佐藤錦」が約70%以上を占めています。生産量が多く過熟しやすいため適期に収穫しきれなくなり、品種改良がおこなわれ「佐藤錦」に「天香錦」をかけ合わせた「紅秀峰」がつくられ、年々流通量が増えています。



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18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。

多摩市在宅障がい者デイサービス 利用者募集

一人一人のニーズに沿った活動を提供いたします！

在宅障がい者デイサービスとは

医療機関でのリハビリ終了後、または障がいの変化に応じて、在宅での日常生活の改善や身体の機能の維持向上・自立支援に向けた活動を行っています。

実施日：水・金曜日 週2回 10時～15時

＊お弁当給食（有料）や入浴・送迎サービスあり。

場 所：二幸産業・NSP健康福祉プラザ（総合福祉センター）4階

対象者：多摩市に住所を有するおおむね18歳以上65歳未満の
身体障害者手帳または愛の手帳をお持ちの方、高次脳機能障害のある方

＊介護保険を利用の方は対象になりません

利用方法：あんどの相談窓口へお問合せください

（多摩市役所障害福祉課へ申請手続きが必要になります）

いつでも見学できます
お気軽に
お問合せください



機能訓練（身体機能維持・向上）
言語訓練

社会適応訓練（外出・調理・買物等）



自立支援
仲間づくり

スタッフ体制：介護福祉士・看護師・
作業療法士・言語聴覚士
社会福祉士（相談事業/相談員）

レクリエーション

創作的活動（書画・園芸・制作等）

身近な方に対象になれる方がおられたら、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
（教室開催後も定員に達するまで随時受付）
- 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（先着順・教室開始後も申込可）
- 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25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 5月21日・6月18日・7月16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
5月22日 6月26日
7月24日 8月28日
- 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
- ※見学だけでも
大歓迎です♪

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7年度

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	9月27日(土)
10月	10月25日(土)
11月	11月22日(土)

※12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 すべて第1土曜日 10時～12時30分
6月7日、7月5日、8月2日、9月6日、
10月4日、11月1日、12月6日
令和8年2月7日、3月7日
※5月・令和8年1月はお休みです

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)
見学随時受付しています。

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 全11回 すべて第2木曜日 13時30分～15時30分
5月8日、6月12日、7月10日、9月11日、
10月9日、11月13日、12月11日、
1月8日、2月12日、3月12日 ※8月はお休みです

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

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

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・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 6月7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（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 5月20日 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 5月13日・5月27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

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）

♥次回の定例会：6月28日（土）13:30～16:30（予定）

※5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 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）

日時・場所等が変更になる場合があります。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

★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

寿大学「パソコン講座」参加者募集!

申込期間	講座名	コース	時間	受講料	開催日								内容
					5/19	5/21	5/23	5/26	5/28	6/2	6/4		
4/1 ~5/2	パソコンはじめてみよう! (パソコン入門講座)	P初-1	10時 ~12時	1,400円	(月)	(水)	(金)	(月)	(水)	(月)	(水)		・パソコンとは/Windowsとは/起動の仕方 ・マウス、キーボード練習(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
4/1 ~5/2	エクセル初級	E初-1	14時 ~16時	1,400円	(水)	(金)	(月)	(水)	(月)	(水)	(金)		・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 ・グラフ作成
4/9 ~5/26	パソコンを使いこなそう!	P使-1	10時 ~12時	1,200円	(月)	(水)	(金)	(月)	(水)	(金)			・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)
4/9 ~5/26	エクセル経験者レベルアップ	E経-1	14時 ~16時	1,400円	(月)	(水)	(金)	(月)	(水)	(金)	(月)		・計算、関数(応用) ・家計簿を作成 ・健康管理表、当番表を作成 ・テーブル、オートフィルターを使う
4/9 ~5/27	インターネットを活用	I活-1	14時 ~16時	1,200円	(火)	(木)	(木)	(火)	(木)	(火)			・インターネットとは/Edgeの使い方/AIとは/検索の仕方 ・webページを安全に使用するために ・ネットショッピングの紹介、安全な使い方 ・SNSの解説/Youtube動画 ・インターネットで公的手続き(書式ダウンロード等)

●場 所 二幸産業・NSP健幸福社プラザ(多摩市総合福祉センター)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初-1コース: パソコン初心者やパソコン操作に慣れていない方
 E初-1コース: キーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方
 P使-1コース: キーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方
 ワード、エクセルを使用したことがある方
 E経-1コース: キーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方、
 エクセルを使用したことがある方
 I活-1コース: キーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方

●講 師 多摩市シルバー人材センター会員

●申込方法 次のいずれかの方法で申込

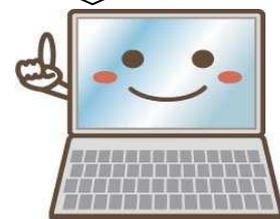
①二幸産業・NSP健幸福社プラザ(多摩市総合福祉センター)3階 センター事務室窓口

*日・祝及び第2土曜日を除く

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

年間予定表を
3Fセンター事務室で
配布中♪



206-0032

85 往信

多摩市南野3-15-1

二幸産業・NSP健幸福社
プラザ3階
多摩市老人福祉センター
宛

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

郵便番号

85 返信

ご自分の住所
氏名
を記入ください

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

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。

返信宛名面 往信裏面

★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、**5月22日（木）まで**にお申込ください。

- 【開催日】 令和7年5月30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】 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 （多摩市総合福祉センター）
3階 センター事務室窓口または電話で申し込み
窓口受付時間 8:30～17:00 ※日・祝及び第2土曜を除く
※予約は一人1枠のみ
※先着順にて受付

■申込開始：令和7年5月2日（金）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 ＞ 〒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 管理係 ☎ 042-356-0303

第52回

情報発信の場♪

南なん亭

気軽な
交流の場♪

南なん亭とは、専門機関と市民の気軽な交流の場です。
毎回、専門の講師をお招きし、情報発信しています。

令和7年5月26日（月）

日時

10時30分～12時00分

「みなみの食堂」

会場

（アクアブルー多摩内レストラン）

※レストラン営業時間：11時～14時

申込不要です。直接会場へお越しください。



楽しい時間や本当に大事にしたいこと、片付けに邪魔をされていませんか？

「生前整理・遺品整理」

暮らしや人生の最適化をお手伝いをするライフオーガナイザー®の大橋 小百合氏と、生前・遺品整理業界歴10年の高橋 大輔氏にお越しいただき、思考の整理から始める片づけや身の回りの整理のアドバイスについてお話いただきます。

片付けをしているのになかなか片付かない…
片付けのストレスから解放されたいな！

自分や家族の為に
今のうちから何ができるかな？



問合せ

多摩市南野3-15-1（小田急線唐木田駅より徒歩約8分）
二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（多摩市総合福祉センター）
3Fセンター事務室 管理係
☎ 042-356-0303



高齢者カラオケの日



■開催日時

令和7年 4/18・5/16・6/20・7/18
8/15・9/19

(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7年 4/21・5/19・6/16・7/7
8/18・9/1

(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センター事務室 管理係 TEL 042-356-0303

「ビリヤードコーナー」のご案内

6階 老人福祉センターにて、
懐かしのキャロム（四つ玉）ビリヤードをやってみませんか？

- 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 事前予約制
 - ・申込先着順
 - ・予約は利用日の1週間前から受付可
 - ・午前、午後いずれかの申込可
- 電話または3階センター事務室窓口で予約受付
- ご予約枠 午前（ 9：40～12：40）
午後（12：50～15：50）
※1枠5人まで申込を受付
- 利用する方は、老人福祉センター利用登録が必要です。
- 詳細は3階センター事務室にお問合せください。



「囲碁・将棋コーナー」のご案内

6階 老人福祉センター「囲碁・将棋コーナー」を是非ご利用
ください♪

- 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 予約不要
※譲り合ってご利用ください。
- 利用時間 9：00～17：00
- 利用する方は、老人福祉センター利用登録が必要です。
- 詳細は3階センター事務室にお問合せください。



【お問い合わせ】

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

ニ幸産業・NSP 健幸福社プラザ（多摩市総合福祉センター）3階センター事務室 管理係

TEL:042-356-0303 ※日曜日・祝日・第2土曜日を除く

★その他のお知らせ★

<p>ふくし 法律相談</p>	<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。 ◆毎月第3木曜日 要予約 日 時：5月15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>
<p>社会福祉士による 成年後見 相談会</p>	<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。 ◆毎月第4火曜日 要予約 日 時：5月27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>
<p>スペース<small>しおり</small>葉</p>	<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。 日 時：5月24日(土) 14時00分～16時00分 場 所：多摩市立中央図書館 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-すプロから「スペース葉」 検索申してください。 </div>
<p>ボランティア 相談</p>	<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。 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>≪5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≫ 憲法記念日(3日)、こどもの日(5日)、振替休日(6日)、第2土曜日(10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

