

総合福祉センターだより

10月号

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
- 親子体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 親なきあと個別相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・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
- 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
- 高次脳個別相談会・障がい者パソコン相談会・言葉のこと相談・・・・9ページ
- 多摩市地域家族会「ぼんぽこの会」のお知らせ・・・・10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・・・・・・・・・・・・11ページ
- 老人福祉センター 個別パソコン相談会・・・・・・・・・・12ページ
- スマートフォン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・13ページ
- 第54回 南なん亭・・・・・・・・・・・・・・・・・・14ページ
- 第13回多摩市総合福祉センター将棋大会・・・・・・・・・・15ページ
- 高齢者カラオケの日・囲碁の日・・・・・・・・・・・・16ページ
- 多摩市総合福祉センター送迎バス運行時刻表・・・・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 ～

10月

蟹と柿（食べ合わせ）

蟹も柿も体を冷やす効果のある食べ物です。そのため、一緒に食べると身体を冷やすので、冷え性の人は症状が重くなることがあるので、注意が必要です。また、両者は、山のものと海のものの組み合わせでもあり、流通が確立していない昔は、両方を一緒に食べようとすると、食材を調達するまでに時間がかかり、どちらかが傷んでしまう場合があったため、食中毒の戒めとしても、一緒に食べない方が良くとされてきました。



+



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。

視 覚 障 が い 者 パ ソ コ ン 教 室

はじめての パソコン



マイエディット
にチャレンジ!

視覚障がい者向けの音声機能のあるソフト(マイエディット)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 11月6日・13日・20日・27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 マイエディットの使い方

講 師 パソコンボランティア多摩

申込締切 10月10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

マイエディット(My Edit)

視覚障がい者向けの音声認識ソフト PC-Talker に付随・連動するソフトで、ノートやメモ帳にメモ書きしたり日記を書いたりするように、パソコン上で文章を書くことができます。

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

親子体操教室

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 11月1日・15日・29日、
12月6日・20日・27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
- 申込受付 10月10日（金）まで



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 10月15日、11月19日、12月17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 FAX042-356-115

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月23日、11月27日、12月25日
令和8年
1月22日、2月26日
3月26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時15分～11時30分(9時より受付開始)

・参加できる方

事前にお申込ください(申込先着順)

多摩市にお住まいの、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	10月	10月25日(土)
	11月	11月22日(土)
	12月	12月27日(土)
令和8年	1月	1月24日(土)
	2月	2月28日(土)
	3月	3月28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

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、
さらに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

10月4日、11月1日、12月6日

令和8年2月7日、3月7日

※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



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。

「たくさんの人は苦手」「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 すべて第2木曜日 13時30分～15時30分
10月9日、11月13日、12月11日
令和8年1月8日、2月12日、3月12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

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 10月4日、11月1日、12月6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 10月7日・21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・コミュニネ7階 （聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩2分）

- 日時 10月14日・28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）

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 FAX 042-356-1155

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!

「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月より始まりました。現在は様々な年代の、ひきこもりなど生きづらさを抱える方やそのご家族、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：10月25日（土）時間・場所調整中

- 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。



日時・場所等につきましては下記までお問い合わせいただくか、
多摩市社会福祉協議会 HP (<https://tama-shakyo.jp/>) をご参照ください。

【トップページから：事業案内＜生活支援＞→「ひきこもり」への取り組み 家族会について】

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！

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 健幸福祉プラザ（総合福祉センター）3階センター事務室で年間予定表を配布しています。

申込期間	講座名	コース	時間	受講料	開催日							内容
8/22 ～10/8	ワード初級	W初-2	14時 ～16時	1,200円	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26		・ワードアプリの解説 ・文書の編集(縦書き、横書き)
					(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)		・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)
9/10 ～10/27	エクセル初級	E初-3	14時 ～16時	1,400円	11/10	11/14	11/17	11/21	12/1	12/5	12/8	・エクセルの基本機能 ・罫線の引き方、使い方
					(月)	(金)	(月)	(金)	(月)	(金)	(月)	・データ入力/計算/関数 ・グラフ作成
9/12 ～10/29	ワードで作る年賀状	W年-1	10時 ～12時	400円	11/12	11/19						・テンプレートから作成する年賀状 ・ウィザード機能の活用
					(水)	(水)						・はがき印刷時の留意事項

- 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・寿大学パソコン講座に初めて申込みの方優先・後日はがきで通知）
- 受講条件 W初-2・E初-3・W年-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
- 申込期間 W初-2コース：10/8（水）まで
E初-3コース：10/27（月）まで
W年-1コース：10/29（水）まで

パソコンで年賀状を
作成してみよう♪



～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 ＊日・祝及び第2土曜日を除く8時30分～17時
申込者の住所・氏名を記入した普通はがきを持参し、所定の申込用紙に記入。

- ② 往復はがき 申込締切日 必着

206-0032 85 往信 多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福祉 プラザ3階 寿大学老人福祉センター 宛	ここには何も記入 しないでください	郵便番号 85 返信 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 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。
往信宛名面	返信裏面	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、10月23日（木）までにお申込ください。

- 【開催日】 令和7年10月30日（木）
【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10月2日（木）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、対応出来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

高齢者向けスマートフォン体験事業

スマートフォン 相談会

参加無料



スマホを持っているけど
使いこなせてない

スマホの操作の
仕方がわからない

LINEの使い方を
知りたい!



操作に不安のある方向け!

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の解消のための
マンツーマンの相談会です。
事前のお申込は不要です。
ご自身のスマートフォンを持って
ご来場ください。
先着順での受付となります。

※スマートフォンの各種料金についての質問はお答えできませんのでご注意ください。

日時	10月1日(水) 各日10:00~14:00 10月15日(水)		
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) 3階 福祉機器展示コーナー		
持ち物	ご自身のスマートフォン	定員	15名
対象の方	60歳以上の都民で、スマートフォンの使用について疑問や不安のある方。		
問合せ	東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 03-6374-7746 年末年始を除く平日9時~17時受付 ※電話番号をよくお確かめのうえ、おかけ間違いのないようお願いいたします。		公式HP 

第54回



南なん亭

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。

日時

9月26日（金）
10時30分～12時

手話通訳が
付きます

場所

アクアブルー多摩3F
交流スペース
(レストラン「みなみの食堂」隣)



「認知症サポーター養成講座」

認知症当事者とその家族を地域で見守る
サポーターになりませんか？



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

申込不要です。直接会場へお越しください。

主催：二幸産業・NSPグループ
（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）
共催：多摩センター地域包括支援センター
社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会



公式HP

～世代を超えて将棋の腕試しをしませんか？～

世代間交流

第13回 多摩市総合福祉センター

日本将棋連盟の指導員が
審判を務めます♪

将棋大会

令和7年

10月25日(土) 10:00 ~ 16:00

場所

二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 6階 集会室
(多摩市総合福祉センター)

対象

小学生以上(小学校3年生以下は保護者の同伴が必要)

定員

全24名 ①有段者グループ:8名
②初心者・級位者グループ:16名
(応募多数の場合は抽選)

対戦方法は2種類!

①または②のどちらか一方
の対戦グループを選んでお
申し込み下さい。

※参加賞あり♪

対戦方法

①【有段者グループ】2グループに分け、3局対戦し、各グループの上位1名により優勝決定戦を行う。
②【初心者・級位者グループ】4グループに分け、3局対戦し、各グループの上位1名によりトーナメント戦を行う。
※①②共にハンデ無し

(1) 窓口申込

はがき1枚持参の上、総合福祉センター 3Fセンター事務室にて所定の申込用紙に記入。

窓口受付時間は8:30~17:00 ※日・祝及び第2土曜日を除く

(2) 郵便申込

往復はがきに、必要事項(下記■印参照)を記入し、返信用宛名にご自身の住所・氏名を記入の上、
下記宛先まで。

■申込必要事項

1) イベント名「将棋大会」2) 氏名 3) ふりがな 4) 生年月日(年齢) 5) 電話番号 6) 申し込みグル
ープ(①有段者グループまたは②初心者・級位者グループ) 7) 段級位 8) 応募のきっかけ(例:広報など)

※必要事項の記入漏れや、郵便料金不足は受け付けできませんのでご注意ください。

※申し込み1名につき、はがき1枚必要です。

※抽選の結果は、当落にかかわらず申込締切日から7営業日以内に発送いたします。

申込締切: (1)・(2) いずれの方法も令和7年10月3日(金) 必着

宛先

〒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)
3Fセンター事務室 管理係 Tel 042-356-0303

公式
HP



高齢者カラオケの日



■開催日時

令和7年度 10/17・11/21・12/19
1/16・2/20・3/27

(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7年度 10/20・11/17・12/15
1/19・2/16・3/16

(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センター事務室 管理係 TEL 042-356-0303



多摩市総合福祉センター送迎バス 運行時刻表



行き

	1 便	2 便	3 便	乗車停留所位置
①聖蹟桜ヶ丘駅	7:35	9:15	11:30	バスターミナル 4 番乗り場
↓	↓	↓	↓	
②新大栗橋	7:41	9:21	11:36	多摩センター方向バス停
↓	↓	↓	↓	
③永山駅	7:55	9:35	11:50	バスターミナル 01 番乗り場 ※1
↓	↓	↓	↓	
④愛宕四丁目	8:03	9:43	11:58	多摩センター方向バス停
↓	↓	↓	↓	
⑤多摩センター駅	8:10	9:50	12:05	市設置停留所 ※2
↓	↓	↓	↓	
⑥落合三丁目	8:15	9:55	12:10	鶴川方向バス停
↓	↓	↓	↓	
⑦総合福祉センター	8:30	10:10	12:25	—

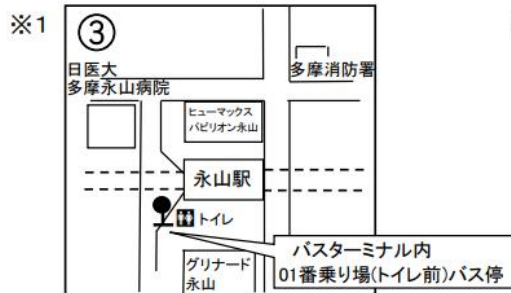
帰り

総合福祉センター発	12:40	15:15	16:45
-----------	-------	-------	-------

★帰りの便について、利用者の降車が無いバス停は通過いたします。

乗務員が、利用者の方に下車する停留所を伺い、極力短い時間で目的地にお送りいたします。

★バスは、交通事情により若干遅延する場合があります。ご理解の程よろしくお願いします。



< 永山駅のり場 >

「01 番乗り場 (公衆トイレ前)」です。



< 多摩センター駅のり場 >

「歩道橋下 (市設置場所)」です。

【乗車対象】

- ・ 総合福祉センターを利用する、60歳以上の多摩市民の方
- ・ 身体障がい者手帳をお持ちの60歳以上の多摩市民の方で、「アクアブルー多摩」を利用する方

【運 行】

- ・ 月～土曜日(第2土曜日、祝祭日、年末年始(12/29～1/3))を除く



★その他のお知らせ★

ふくし 法律相談	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：10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
社会福祉士による 成年後見 相談会	「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は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：10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
スペース^{しおり} 葉	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：10月9日（木）14時～16時 場 所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ6階 創作室 問合せ：まちづくり推進担当 042-373-5616 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。
ボランティア 相談	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。 日 時：月曜～金曜 9時～19時 土・毎月第1・3日曜日 9時～17時 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
《10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(11日)、各日曜日、13日(スポーツの日)	

<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



【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

