

# 総合福祉センターだより

## 11月号

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★

- 高次脳機能障害講演会 日々の悩みを解決するアプリ活用術・・・2ページ
- 聞こえと補聴器の相談会・・・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
- 障がい者とその家族のための成年後見の集い・・・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
- スマートフォン教室・・・14ページ
- 高齢者カラオケの日・囲碁の日・・・15ページ

#### ★その他のお知らせ★・・・16ページ

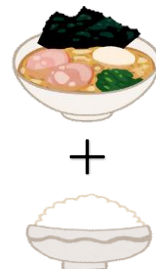
状況により、事業中止や内容変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。

### ～ 豆 ま め 知 識 ～

11月

#### ラーメンとご飯（食べ合わせ）

チアミン（ビタミンB1）は糖質代謝に欠かせない栄養素の一つです。ラーメンとご飯だけの食べ合わせは、ともにチアミンをあまり含んでいないので、炭水化物摂取量が増え、疲労や肥満を招く恐れがあるので避けた方が良い食べ合わせです。ちなみに、酵母、豚肉、胚芽、豆類は、チアミンを多く含んでいる食材なので、意識して摂取した方がよいと言われています。



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16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。

地域活動支援センターあんど  
高次脳機能障害者支援促進事業

## 講演会

# 日々の悩みを 解決するアプリ活用術

～『忘れる』『段取りが難しい』ことはありませんか～

「専門的すぎない」をモットーに、当事者も支援者も一緒に学べる内容です。

日常生活でよくある「忘れる」「段取りが難しい」「健康管理が続かない」……。こうした困りごとをスマホやタブレット、アプリ、オンラインリハなどのICTを使って支援する方法を、やさしく分かりやすく紹介します。



講師 青木 啓一郎氏

昭和医科大学 保健医療学部  
リハビリテーション学科  
作業療法学専攻  
認定作業療法士  
専門作業療法士（脳血管障害）

2025年11月29日（土）

時間 13：30-15：30 開場13:00～

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）7階研修室  
多摩市南野3-15-1

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

参加費  
無料

申し込み先着順

定員50名

申込方法

- ・10月10日（金）より申し込み開始
- ・googleフォームによる申込（右の専用QRコードから）
- ・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（裏面にFAX申し込み用紙あり）

・googleフォームによる  
申込専用QR



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

主催

☎ 042-356-0307 FAX 042-356-1155

## 聞こえと補聴器の相談会

☆事前申込制☆

# 聞こえにくいこと 困っていませんか



「テレビの音が大きいと言われる」「聞き返しや聞き間違いが増えた」など、聞こえにくくてお困りの方、言語聴覚士に相談してみませんか？

★日 時 11月22日（土）10時30分～15時30分  
（上記のうち1時間程度）

★場 所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階

★対 象 多摩市に住所を有する耳の聞こえにくい方とそのご家族など  
＊なるべくご家族と一緒にお願いします。

★定 員 8人（申込先着順）

★内 容 聴力測定（20分）と相談（40分）  
＊聴力測定は防音室での測定ではありませんので、あらかじめご了承ください。

★申込方法 10月22日（水）10時～二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または、電話で申込

事業協力 多摩市要約筆記サークル

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 11月19日、12月17日、令和8年1月28日  
いずれも水曜日

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  
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 | 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

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  
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 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（休館日の場合はその前の開館日）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4日・18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 11月11日・25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

参加費  
無料

障がい者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

11.27 (木)  
14:00 ~ 16:00

講師

NPO法人  
成年後見ウィル  
理事長 阿部由美 氏

対象 多摩市在住の知的または精神障がい者と  
そのご家族、関係機関の方

成年後見制度って何？

利用したら何をしてもらえるの？

障がいのある方の将来に備えて何ができるか  
実際に成年後見制度を利用した場合の事例をお話しします。

開催場所

消費生活センター講座室  
(ベルブ永山3階)

申し込みはこちら



定員

申込開始日

30名 11.7 (金) から

★申込み先着順 二次元コードまたは電話で申込み



<申込み・問合せ> (社福) 多摩市社会福祉協議会 権利擁護センター

☎ 042-373-5677

# 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                                                                      |
|----------------|-------------------|------|-------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 9/12<br>～10/29 | ワードで作る年賀状         | W年-1 | 10時<br>～12時 | 400円   | 11/12<br>(水) | 11/19<br>(水) |              |              |            |             |             | ・テンプレートから作成する年賀状<br>・ウィザード機能の活用<br>・はがき印刷時の留意事項                         |
| 10/3<br>～11/19 | ワード経験者<br>レベルアップ  | W経-2 | 14時<br>～16時 | 1,400円 | 12/3<br>(水)  | 12/10<br>(水) | 12/17<br>(水) | 12/24<br>(水) | 1/7<br>(水) | 1/14<br>(水) | 1/21<br>(水) | ・チラシ、案内状、招待状を作成<br>(写真・図の挿入)<br>・ファンクションキーを使った文字入力<br>・写真を入れたオリジナル名刺を作成 |
| 11/5<br>～12/17 | エクセル経験者<br>レベルアップ | E経-3 | 14時<br>～16時 | 1,400円 | 1/5<br>(月)   | 1/19<br>(月)  | 1/26<br>(月)  | 1/28<br>(水)  | 2/2<br>(月) | 2/4<br>(水)  | 2/9<br>(月)  | ・計算、関数(応用)<br>・健康管理表、当番表を作成<br>・家計簿を作成<br>・テーブル、オートフィルターを使う             |

- 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  
W経-2コース：キーボード（文字入力含む）・マウス操作ができる方、ワードを使用したことがある方  
E経-3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
- 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：10/29（水）まで  
W経-2コース：11/19（水）まで  
E経-3コース：12/17（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・氏名を記入した通常はがきを持参し、所定の申込用紙に記入。

② 往復はがき 申込締切日 必着

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto; text-align: center; line-height: 30px;">85</div> <div style="text-align: center;">206-0032</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 0.8em;"> <div>多摩市南野3-15-11</div> <div>二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階</div> </div> <div style="text-align: center;">多摩市総合福祉センター宛</div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto; text-align: center; line-height: 30px;">往信</div> </div> | <p>ここには何も記入<br/>しないでください</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto; text-align: center; line-height: 30px;">85</div> <div style="text-align: center;">郵便番号</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 0.8em;"> <div>ご自分の住所<br/>氏名<br/>をご記入ください</div> <div>返信</div> </div> </div> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 0.8em;"> <div>① 希望講座名</div> <div>必要事項を記入。<br/>記入漏れ・郵便料金不足は<br/>無効となります。</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 0.8em;"> <div>② 住所</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 0.8em;"> <div>③ 氏名</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 0.8em;"> <div>④ ふりがな</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 0.8em;"> <div>⑤ 生年月日（年齢）</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 0.8em;"> <div>⑥ 電話番号</div> </div> </div> |
| 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：Windows11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（火）までにお申込ください。

- 【開催日】 令和7年11月25日（火）  
【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11月4日（火）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   | <b>11月 5日(水) 各日10:00~14:00</b><br><b>11月 19日(水)</b>                                                                             |    |            |
| 会場   | <b>二幸産業・NSP健幸福祉プラザ</b> (多摩市総合福祉センター)<br>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 | <b>15名</b> |
| 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<br><b>03-6374-7746</b><br><small>年末年始を除く平日9時~17時受付<br/>         ※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。</small> |    |            |

公式HP

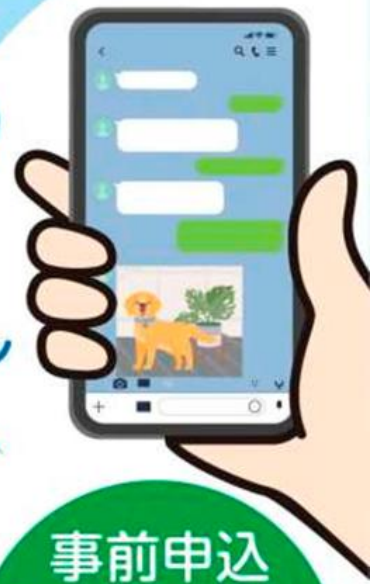


# 高齢者向けスマートフォン体験事業

# スマートフォン 教室

全4回コース

- ①基本操作 ②コミュニケーション  
③情報収集 ④申請・決済



購入したいけど  
使いこなせるか不安...



スマートフォンって、  
どんなことができるの？

とにかく一度  
さわってみたい！

事前申込  
参加無料



初心者の方へ！

実施時間：講義&演習2時間+質疑応答1時間  
内 容：①スマートフォンの基本操作  
②LINE  
③インターネット検索や動画閲覧  
④申請・決済

※ご自身のスマートフォンでも参加できます。



スマホをお貸しします！

対 象 者：教室参加者(スマートフォンをお持ちでない方)  
期 間：最長3ヶ月間  
必要書類：本人確認書類  
(運転免許証、マイナンバーカードのいずれか一種)  
※いずれもお持ちでない方は事務局へお問合せください。

※教室及びスマホ貸出しは、希望者多数の場合は抽選となりますので予めご了承ください。

|            |                                                                                                                      |    |     |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| 日時         | ① 11月15日(土) ② 11月22日(土)<br>③ 11月29日(土) ④ 12月6日(土)<br>※各日9:00~12:00                                                   |    |     |
| 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)<br>7階 704研修室                                                                            |    |     |
| 持ち物        | ご自身のスマートフォン(お持ちの方)                                                                                                   | 定員 | 10名 |
| 対象の方       | 60歳以上の都民で、スマートフォンをお持ちでない方、または操作に慣れてない方。                                                                              |    |     |
| お申込<br>問合せ | <b>03-6374-7746</b> 申込みは<br>11月7日まで<br>(東京都スマートフォン普及啓発事業事務局)年末年始を除く平日9時~17時受付<br>※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。 |    |     |

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

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

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：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

## ★その他のお知らせ★

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ふくし<br/>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。<br/>◆毎月第3木曜日 要予約<br/>日 時：11月20日(木) 13時30分～15時30分<br/>問合せ：権利擁護センター 042-373-5677</p>                                                                                                                                  |
| <p>社会福祉士による<br/>成年後見<br/>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はあとなあ東京所属の社会福祉士が相談を受けます。<br/>◆毎月第4火曜日 要予約<br/>日 時：11月25日(火) 13時30分～15時30分<br/>問合せ：権利擁護センター 042-373-5677</p>                                                                                               |
| <p>スペース<sup>しおり</sup><br/>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。<br/>日 時：11月22日(土) 14時～16時<br/>場 所：多摩市中央図書館2階 活動室<br/>問合せ：まちづくり推進担当 042-373-5616</p> <div data-bbox="1348 719 1455 824"> </div> <p>申込はこちらから→<br/>こくちずプロから「スペース葉」<br/>検索申込ください。</p> |
| <p>ボランティア<br/>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。<br/>日 時：月曜～金曜 9時～19時<br/>土・毎月第1・3日曜日 9時～17時<br/>問合せ：多摩ボランティア・市民活動支援センター 042-373-6611<br/>場 所：多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階</p>                                                                                     |
| <p>《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》<br/>第2土曜日(8日)、各日曜日、3日(文化の日)、24日(振替休日)</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](mailto: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

