

総合福祉 4月号 センターだより

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★

- 障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 障がい者体操教室(前期)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 親なきあと個別相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・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
- グループ活動「マーブル」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・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★

- 令和8年度寿大学(前期・通年)受講者募集！・・・・・・・・・・11ページ
- 令和8年度寿大学「パソコン講座」参加者募集！・・・・・・・・・・14ページ
- 老人福祉センター 個別パソコン相談会・・・・・・・・・・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 ～

4月

桜餅

関東風桜餅—小麦粉をつかったなめらかな生地で作られている桜餅のこと。一般的に桜餅と呼ばれています。関東以外では長命寺餅とも呼ばれることが多く、関東で長命寺餅と呼ぶ場合、向島の店名「長命寺桜もち」製を指すことが多いようです。



関西風桜餅—道明寺粉を砕いてつくったつぶつぶ感のある生地で作られた桜餅のこと。主に関西以西で作られているもので、道明寺と呼ばれています。ちなみに、餅を包んだ葉を食べるか食べないかのマナーは、決まり事はないようです。

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。

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7日・14日・21日・28日
【土曜コース】 5月30日、6月6日・20日・27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 4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

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7日・21日、6月4日・18日
7月2日・16日、8月6日・20日、
9月3日・17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
- 申込締切 4月10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

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 4月15日、5月20日、6月17日 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

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8年	3月	3月28日(土)
	4月	4月25日(土)
	5月	5月23日(土)
	6月	6月27日(土)
	7月	7月25日(土)
	8月	8月22日(土)
	9月	9月26日(土)

※10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

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
3月26日、4月23日、
5月28日、6月25日、
7月23日、8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

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
4月4日、5月2日、6月6日、
7月4日、8月1日、9月5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 すべて第2木曜日 13時30分～15時30分
4月9日、5月14日、6月11日、
7月9日、9月10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



活動例

ヨガ、音楽、
ネイル、書画、
季節イベント
など

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 4月4日、5月2日 いずれも土曜日 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 4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 4月14日・28日 火曜日
① 13時30分 ② 14時30分
定員 ① 1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



「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月より始めました。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)
- ・具体的なアドバイスがわかりやすく、大変助かった。(40代男性 父)

♥次回の定例会：4月25日(土)13時30分～16時30分(予定)

- 場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ5階 視聴覚室
- 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 動画視聴(精神科医益田裕介氏 YouTube)、懇談など
- 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。



詳細・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

またはこちらのURL(QRコード)からご覧ください

→<https://tama-shakyo.jp/tama-hikikomori/ponpoko>



令和8年度 寿大学(前期・通年)受講者募集!

令和8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14講座を開催します。

- 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)

寿大学は
【きっかけづくり】「仲間
づくり」「いきがづくり」
の場です!

申し込みは令和8年3月31日(火)まで

申込方法

①窓口申込 3月31日(火)まで

二幸産業・NSP健幸福祉プラザ(多摩市総合福祉センター)

3Fセンター事務室窓口 窓口受付時間は8:30~17:00 ※日・祝及び第2土曜日を除く

普通はがきに申込者の住所・氏名を記入して持参の上、所定の申込用紙に記入。

②Web申込 3月31日(火)まで

総合福祉センター公式ホームページの「お知らせ」に記載の【応募フォーム】から、
必須事項を入力して応募。

③郵便申込 3月31日(火)必着

往復はがきに下記の通り記入。記入漏れ・郵便料金不足は原則、受付不可。

<p>206-0032</p> <p>85</p> <p>往信</p> <p>多摩市南野3-15-1</p> <p>二幸産業・NSP健幸福祉 プラザ3階</p> <p>多摩市老人福祉センター 宛</p> <p>ここには何も記入 しないでください</p> <p>返信裏面</p>	<p>郵便番号</p> <p>85</p> <p>返信</p> <p>ご自分の住所 氏名 を記入ください</p> <p>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</p> <p>返信宛名面</p>
--	---



- ※ 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
- ※ 「歌謡リズムダンス」・「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(寿大学に初めて申し込みの方優先)
- ※ 当落にかかわらず、結果ははがきで通知(Web申込は4月15日までにメールにて返信)
- ※ 受講決定後、令和8年度老人福祉センターの利用登録(新規・更新)が必要
- ※ 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17日(金)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20日(月)9時より先着順で窓口または電話にて追加申込の受付開始(電話申込の場合は講座初日までに3階センター事務室窓口へお越しの上、所定の申込用紙にご記入ください)

令和8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 月曜日 5階 視聴覚室 定員 15人	筆記用具 テキスト代 (1,320円)	5/18	6/1	6/15	7/6
			7/13	8/3	9/7	9/14
			10/5	10/19	11/2	11/16
			12/7	12/21	1/18	2/1
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の習得を目指します。 ※テキスト付属の動画・音声はスマートフォン等のダウンロード専用となります。						
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 月曜日 6階 創作室 定員 24人	書道道具一式 半紙 筆記用具 ゴミ袋、新聞紙	5/11	5/25	6/8	6/22
			7/6	7/27	9/7	9/14
			10/5	10/19	11/2	11/16
			12/7	12/21	1/18	2/1
楷書・行書の基礎を中心に学びます。		「歌謡リズムダンス」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 火曜日 5階 視聴覚室 定員 15人	筆記用具 テキスト代 (354円)	5/12	5/19	6/2	6/16
			7/7	7/21	8/4	9/1
			10/6	10/20	11/10	11/17
			12/1	12/15	1/19	2/2
中学1年生のテキストを使った英会話入門講座です。 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 英珩 氏 【韓教室】	10:00~11:30 木曜日 7階 701~703研修室 定員 20人	筆記用具 テキスト代 (2,500円程度)	5/21	6/4	6/18	7/2
			7/16	8/6	8/20	9/3
			10/1	10/15	11/5	11/19
			12/3	12/17	1/21	2/4
ハングル文字を学んで、韓国語で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 金曜日 6階 集会室 定員 15人	筆記用具 キーボード ※各自でご持参ください。会場の都合上、電池でのご使用にご協力ください。	5/15	5/29	6/5	6/19
			7/3	7/17	8/21	9/4
			10/2	10/16	11/6	11/20
			12/4	12/18	1/15	2/5
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。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3階センター事務室までお問い合わせください。						
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 10人	筆記用具	5/12	5/26	6/9	6/23
			7/14	7/28	8/25	9/8
将棋のルールは知っているが対局経験が少ない方、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・次の一手など学べます。		「英会話」と同時申込不可				
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 水曜日 7階 701~703研修室 定員 25人	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	5/13	5/27	6/10	6/24
			7/8	7/22	8/5	8/19
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の世界は楽しいいっぱい！ 様々な色と形を変えて生み出される、世界でたった一つの大切な折り紙を作りましょう。		「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			
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)	5/8	5/22	6/12	6/26
			7/10	7/24	8/28	9/11
お茶碗や湯呑など自由に作陶することができます。作品に合わせたアドバイスが受けられるので、初めての方でもご安心下さい。						
★歌謡 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 定員 各回25人	汗拭きタオル 上履き 飲み物	5/11	6/8	6/22	7/13
			7/27	8/3	8/17	8/31
歌ってもOK、踊るだけでもOK! 歌謡曲のリズムにのって楽しくダンスをします。 「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 定員 各回20人	汗拭きタオル 上履き 飲み物	5/13	5/27	6/3	6/17
			7/1	7/15	8/5	9/2
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						
★ピラティスと 体幹 (前期 全8回) 清水 飛鳥 氏 【全米ヨガアライアンスE-RYT500/ YPSIヨガ・ピラティス国際インス トラクター】	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 上履き、飲み物 ピラティスボール (750円程度)	5/14	5/28	6/11	6/25
			7/9	7/23	8/27	9/10
全身を動かして骨格の矯正を行ない、正しい姿勢を作りましょう。 ボールを使って筋肉の弱い部分は強化を図り、縮みが出ている部分はストレッチをかけて整えていきます。						
★呼吸筋 スローストレッチ (前期 全8回) 青木 美樹 氏 (有)アオキファミリー代表	13:00~14:20 木曜日 3階 多目的フロア 定員 25人	汗拭きタオル 上履き、飲み物 ジョイントマット (110円)	5/7	5/21	6/4	6/18
			7/2	7/16	8/6	9/3
いつでも・どこでも・誰でも・一人でも続けられる、生活習慣に取り入れやすいストレッチを学びます。ストレッチで呼吸筋UPを目指しましょう!						
★目覚めよ! さぼり筋 (前期 全8回) 松本 美雪 氏 (有)アオキファミリー インストラクター	14:40~16:00 木曜日 3階 多目的フロア 定員 25人	汗拭きタオル 上履き、飲み物 ジョイントマット (110円)	5/7	5/21	6/4	6/18
			7/2	7/16	8/6	9/3
さぼり筋を復活させると『立つ・座る・歩く』という基本動作がスムーズになります。動ける幸せを感じられる事を目指します。						
★ボディコンディ 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 定員 各回25人	汗拭きタオル 上履き 飲み物 セラバンド (800円)	5/16	6/6	6/20	7/4
			7/18	8/1	8/15	9/5
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、動きやすい身体づくりを目指します。						

※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、費用の返金はございません。

令和8年度寿大学「パソコン講座」参加者募集!

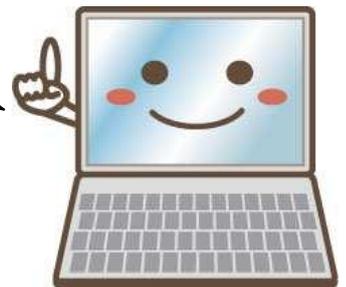
寿大学パソコン講座は、来年3月まで実施予定です。

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
4/1 ~5/8	エクセル初級	E初-1	10時 ~12時	1,400円	5/18	5/20	5/22	5/25	5/29	6/1	6/3	・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
					(月)	(水)	(金)	(月)	(金)	(月)	(水)	
4/1 ~5/8	パソコンを使いこなそう!	P使-1	14時 ~16時	1,200円	5/22	5/25	5/29	6/1	6/3	6/5	・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)	
					(金)	(月)	(金)	(月)	(水)	(金)		

- 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 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
- 講 師 多摩市シルバー人材センター会員
- 申込期間 E初-1コース：5/8（金）まで
P使-1コース：5/8（金）まで

年間予定表を
3F センター事務室で
配布中♪



～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

<p>206-0032</p> <p>85</p> <p>往信</p> <p>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</p> <p>ここには何も記入 しないでください</p> <p>返信宛名面</p>	<p>郵便番号</p> <p>85</p> <p>返信</p> <p>ご自分の住所 氏名 をご記入ください</p> <p>返信宛名面</p>	<p>① 希望講座名</p> <p>② 住所</p> <p>③ 氏名</p> <p>④ ふりがな</p> <p>⑤ 生年月日（年齢）</p> <p>⑥ 電話番号</p> <p>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> <p>往信裏面</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。

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、4月20日(月)までにお申込ください。

- 【開催日】 令和8年4月27日(月)
【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】 ①10時00分～
②10時40分～
③11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8年4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

★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：4月16日 (1)13時30分～ (2)14時30分～(各回50分程度) 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。 ◆原則毎月第4火曜日 要予約 日 時：4月28日 (1)13時30分～ (2)14時30分～(各回50分程度) 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> 菜</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：4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</p> <div style="text-align: right;">  <p>申込はこちらから→ こくち-ずプロから「スペース菜」 検索申込ください。</p> </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。 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</p>
<p>≪4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、昭和の日(29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