

総合福祉 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★

- 視覚障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 聞こえと補聴器の相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 障がい者「カラオケの日」を開催しています・・・・・・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
- 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・個別パソコン相談会・言葉のこと相談・・・・9ページ
- 多摩市地域家族会「ぽんぽこの会」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(後期)受講者募集・・・・・・・・・・11ページ
- 令和8年度 寿大学 後期 日程表・・・・・・・・・・12、13ページ
- 寿大学「パソコン講座」参加者募集・・・・・・・・・・14ページ
- スマートフォン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・15ページ
- スマートフォン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・16ページ
- 老人福祉センター 個別パソコン相談会・・・・・・17ページ
- 世代間交流イベント みんなで卓球やってみよう！・・・・18ページ
- 総合福祉センター送迎バス運行時刻表・・・・・・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 ～

8月 鰻の栄養素

今年は、7月26日が土用の丑の日になります。うなぎには、細胞のがん化を防ぎ免疫力を向上させるビタミンA、炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1、血液を作るビタミンB12、動脈硬化や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病の予防効果のあるEPA・DHA、体の機能を正常に調整する働きがあるミネラルが、豊富に含まれていると言われています。脂質が多くカロリーが高めなのが欠点ですが、夏バテ防止には最適な食材と言えます。



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。

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 9月3日・10日・17日・24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他

講 師 パソコンボランティア多摩

申込締切 8月14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

聞こえと補聴器の相談会

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 9月26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 7月27日（月）10時から受付開始
二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または、電話で申込

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
FAX 042-356-1155



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

- ・ 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	7月	7月25日(土)
	8月	8月22日(土)
	9月	9月26日(土)
	10月	10月24日(土)
	11月	11月28日(土)
令和9年	12月	12月26日(土)
	1月	1月23日(土)
	2月	2月27日(土)

※3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

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 8月19日・9月16日・10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

7月23日、8月27日、
9月24日、10月22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
8月1日、9月5日、10月3日、
11月7日、12月5日
令和9年2月6日、3月6日
※令和9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、やまざくら

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
9月10日、10月8日、11月12日、12月10日
令和9年1月14日、3月11日
※8月と令和9年2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

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 8月1日、9月5日、10月3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 8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 8月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

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始めませんか。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）

● 8 月の定例会は調整中です

※ 9 月の定例会はありません（偶数月のみ開催）

■ 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、内容は、決定次第ホームページ等でお知らせします



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

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

令和8年度 寿大学(後期)受講者募集!

令和8年度の寿大学講座(後期)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)

窓口申込は
8月1日(土)から
申込受付開始!

申し込みは令和8年8月31日(月)まで



申込方法

①窓口申込 8月1日(土)~8月31日(月)

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

通常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 8月1日(土)~8月31日(月)

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 8月31日(月)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。

206-0032	多摩市南野3-15-1
85	ここに何も記入 しないでください
往復	
多摩市総合福祉センター 二幸産業・NSP健幸福祉 プラザ3階 寿大学担当宛	
返信宛名面	返信裏面

郵便番号	① 希望講座名
85	② 住所
返信	③ 氏名
ご自分の住所 氏名 を記入ください	④ ふりがな
	⑤ 生年月日(年齢)
	⑥ 電話番号
返信宛名面	返信裏面

- 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」・「ピラティスと体幹」・「脳活性&バランスアップトレーニング」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9月14日までにメールにて返信)
※申込完了メールやご案内メールにはお名前を記載しておりません。ご家族で同一のメールアドレスをご利用の場合、どなた宛のメールか判別できない場合があります。ご不明な場合は、お手数ですがお問い合わせください。また、できるだけお一人につき一つのメールアドレスをご利用ください。
- 定員に満たない講座があった場合は、追加募集の案内を9月16日(水)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9月17日(木)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)
- 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

令和8年度 寿大学 後期 日程表

講座名・講師名	時間等	持ち物・費用	日程			
俳句入門 (後期 全8回)	10:00~12:00 月曜日 7階 701~703研修室 定員 30人	筆記用具	10/5	10/19	11/2	11/16
	12/7		12/21	1/18	2/1	
川俣 このみ 氏	俳句の基本を基礎から学ぶ講座です。自分の心に響いた季語を十七音のリズムに乗せて表現してみませんか？					
趣味の将棋 (後期 全8回)	13:00~15:00 火曜日 5階 501研修室 定員 10人	筆記用具	10/13	10/27	11/10	11/24
	12/8		12/22	1/12	1/26	
富田 保利 氏 【日本将棋連盟 将棋指導員】	将棋未経験者でもわかりやすく手筋・詰将棋・次の一手などの基本を学ぶ講座です。対局経験が少ない方も大歓迎です。					
歌ってフレイル 予防 (コーラス) (後期 全8回)	9:30~11:30 木曜日 6階 集会室 定員25人	飲み物 上履き	10/8	10/22	11/26	12/10
	12/24		1/14	1/28	2/25	
金子 寿栄 氏	歌を歌って口をよく動かすことは、フレイル予防につながります。皆で昔懐かしの曲を歌い、楽しく健康になりませんか？ 「ピラティスと体幹」と同時申込不可					
ペン字 (後期 全8回)	10:00~12:00 金曜日 6階 創作室 定員12人	ボールペンまたは万年筆 (黒または青) 用紙代 (150円)	10/23	11/13	11/27	12/11
	12/25		1/8	1/22	2/12	
大淵 礼子 氏	楷書の基本点画、住所・氏名・ひらがな、筆順、字形の整え方、漢字かな交じり文などを学ぶ講座です。 「ポッチャ」と同時申込不可					
オカリナ (後期 全8回)	13:30~15:30 金曜日 6階 創作室 定員12人	筆記用具 アルトC管のオカリナ 譜面台	10/2	10/16	11/6	11/20
	12/4		12/18	1/15	2/5	
宿谷 佳奈路 氏	オカリナが初めての方や楽譜が読めない方でも、持ち方・指使い・吹き方を一から学べる講座です。皆で音楽を楽しみましょう。 「陶芸入門」と同時申込不可					
陶芸入門 (後期 全8回)	13:40~15:40 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)	10/16	10/30	11/6	11/20
	12/4		12/18	1/15	1/29	
市川 治男 氏	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ください。 「オカリナ」と同時申込不可					

講座名・講師名	時間等	持ち物・費用	日程			
★歌謡 リズムダンス (後期 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	10/5	10/19	11/2	11/16
	12/7		12/21	1/18	2/1	
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。						
★ヨガ (後期 全8回) 木村 真優子 氏	10:00~11:30 水曜日 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	10/21	11/4	11/18	12/2
	12/16		1/20	2/3	2/17	
自分の体重を使ってストレッチや簡単な筋力トレーニングを行う講座です。心と体のバランスを整え、柔軟性向上や筋力アップを目指しましょう。						
★ピラティスと 体幹 (後期 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】	① 9:00~10:20 ②10:40~12:00 ①②同内容 木曜日 3階 多目的フロア 各回 定員25人	汗拭きタオル 上履き、飲み物 ピラティスボール (110円)	11/12	11/26	12/10	12/24
	1/14		1/28	2/25	3/18	
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。 「歌ってフレイル予防」と同時申込不可						
★呼吸筋 スローストレッチ (後期 全8回) (有) アオキファミリー インストラクター	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 飲み物、上履き ジョイントマット (110円)	10/1	10/15	11/5	11/19
	12/3		12/17	1/21	2/4	
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 (後期 全8回) (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 飲み物 上履き	10/1	10/15	11/5	11/19
	12/3		12/17	1/21	2/4	
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。						
★ボッチャ (後期 全8回) 山崎 ゆうじ 氏	10:00~11:30 金曜日 3階 多目的フロア 定員20人	汗拭きタオル 飲み物 上履き	10/9	10/23	11/13	11/27
	12/11		12/25	1/8	1/22	
ボッチャは年齢・性別・障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合える軽スポーツです。未経験の方でも楽しく参加できる講座です。 「ペン字」と同時申込不可						
★脳活性& バランスアップ トレーニング (後期 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	10/3	11/7	11/21	12/5
	12/19		1/16	2/6	2/20	
ステップ運動を行いながら、簡単な知的課題にチャレンジする講座です。脳活性化と体力アップ、そして転びにくいカラダ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、費用の返金はありません。

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
6/29 ～8/14	インターネットを活用	I活-2	10時 ～12時	1,200円	8/28	8/31	9/4	9/7	9/9	9/11	・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)
					(金)	(月)	(金)	(月)	(水)	(金)	
7/18 ～9/4	パワーポイントを使ってみよう	PPT-1	10時 ～12時	1,200円	9/18	9/19	9/25	10/2	10/3	10/9	・パワーポイントの基本機能 ・スライドの作成 ・資料の作成
					(金)	(土)	(金)	(金)	(土)	(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 I活-2コース・PPT-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 I活-2コース:8/14(金)まで
PPT-1コース:9/4(金)まで

●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
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

206-0032 85 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 往信宛名面	ここに何も記入しないでください 返信裏面	郵便番号 85 ご自分の住所 氏名 を記入ください 返信宛名面	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 往信裏面
--	------------------------------------	---	--

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。

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。



年間予定表を
3F センター事務室で配布中♪

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



購入したけど
使いこなせるか不安…

とにかく一度
さわってみたい！

全4回コースでくわしく解説！

- 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

事前申込 **参加無料**



初心者の方におすすめ！

講義と演習で、スマートフォンの基本操作から
便利な使い方まで、じっくり学べます。

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
②各種SNS
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！

スマートフォンをお持ちでない方には、
教室で貸出機をご用意しています。

対 象：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

(運転免許証またはマイナンバーカード)

※いずれもお持ちでない方は事務局へお問い合わせ
ください。

※教室及びスマホ貸し出しは、希望者多数の場合は抽選となりますのであらかじめご了承ください。

日時

- ①8月 6日(木) ②8月13日(木)
③8月20日(木) ④8月27日(木)

※ 各日 13:00～16:00

会場

二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 704研修室
(多摩市総合福祉センター)

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いない方

お申込み
お問合せ

03-6316-3169

(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
※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。

事前のお申し込みが必要です



東京都

スマサポ東京
—プロジェクト—

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

スマホの基本操作

メールやLINE

カメラの使い方

操作に不安のある方におすすめです！



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。

事前のお申し込みは不要です。

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関する質問はお答えできませんのでご注意ください。

日時

8月12日（水）10:00～14:00

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）
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（お持ちの方）

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

お申込み
お問合せ

03-6316-3169

（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
※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。



東京都

スマサポ東京
—プロジェクト—

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、**8月18日（火）まで**にお申し込ください。

- 【開催日】 令和8年8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8年8月3日（月）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

世代間交流イベント

みんなで卓球 やってみよう!

- ・ 申込不要
- ・ 参加無料
- ・ 出入り自由

令和8年 **7月28日(火)**
10:00~15:00

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) 3階 多目的フロア

対象

多摩市在住の方
(小学校2年生以下は保護者の同伴が必要)

持ち物

室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物

協力

いきいきクラブ
(福祉センターで活動中の卓球団体)

当日、直接会場にお越しください♪

※状況によってはお待ちいただく場合がございます

お問合せ

〒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)
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 1 番乗り場 ※
↓	↓	↓	↓	
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 ※
↓	↓	↓	↓	
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。



【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：9月17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
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、(公社)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：8月25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
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：8月13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→ こくちーずプロから「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二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3F センター係、7F 総務担当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・コミュニティー7階
《8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》 山の日(11日)、第2土曜日(8日)、各日曜日	

＜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

