

総合福祉センターだより

9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★

- 障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 障がい者体操教室（後期）・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 親子体操教室（後期）・・・・・・・・・・・・・・・・・・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
- 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
- 高次脳機能障害者支援促進事業 グループ活動「ほのぼの」・・・・8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」・・・・9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・・・・10ページ
- 多摩市地域家族会「ぽんぽこの会」のお知らせ・・・・11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！・・・・・・12ページ
- 令和8年度 寿大学(後期)日程表・・・・・・・・・・・・13、14ページ
- 寿大学「パソコン講座」参加者募集・・・・・・・・・・15ページ
- 老人福祉センター 個別パソコン相談会・・・・・・・・16ページ
- 高齢者カラオケの日、囲碁の日・・・・・・・・・・・・17ページ
- 第56回 南なん亭・・・・・・・・・・・・・・・・・・18ページ
- 多摩市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 ～

9月 御萩（おはぎ）と牡丹餅（ぼたもち）

秋のお彼岸は御萩、春のお彼岸は牡丹餅をお供えする習慣があります。この二つの大きな違いは、小豆の収穫時期が関係しています。御萩は蒸したもち米を丸めて「粒あん」で包んだもの、牡丹餅は「こしあん」で包んだものです。その理由は、昔、秋は収穫したばかりの小豆を使うため、豆の皮がやわらかいのでつぶあんをつくり、春は前年に収穫した小豆を使うため、豆の皮が固いので皮を取り除きこしあんを作っていたからだそうです。



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。

障がい者パソコン教室

「はじめて」を
応援します！

パソコンで 年賀状をつくろう



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 10月1日・8日・15日・22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歳以上で障がいのある方
（視覚障がいの方は除く）

定 員 各4人

費 用 500円（テキスト代）

内 容 ワードで年賀状作成

講 師 パソコンボランティア多摩

申込締切 9月11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(後期)

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 10月1日・15日、11月5日・19日、
12月3日・17日
令和9年
1月7日・21日、2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（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
申込締切 9月11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

親子体操教室（後期）

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 10月3日・24日、11月7日・21日、
12月5日・19日

令和9年

1月16日・30日、2月6日・20日

全て土曜日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心身の発達が気になる
3歳～小学校6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10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

申込締切 9月11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

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	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）
	12月	12月26日（土）
令和9年	1月	1月23日（土）
	2月	2月27日（土）
	3月	3月27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

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 9月16日・10月21日・11月18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

8月27日、9月24日、
10月22日、11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

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
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
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



活動例

ヨガ、音楽、
ネイル、書画、
季節イベント
など

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 9月5日、10月3日、11月7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 9月1日・15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・コミュニティー7階 （聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩2分）

日時 9月8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はじめませんか。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）

♥次回の定例会：10月24日（土）13:30～16:30（予定）

※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

■費用 500円（運営協力費として）

場所、内容は、決定次第ホームページ等でお知らせします

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

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 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 住所 返信宛名面	ここには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 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断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。 「ボッチャ」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
8/5～ 9/19	パソコンを使いこなそう！	P使-2	10時 ～12時	1,200円	10/5	10/16	10/19	10/23	10/26	10/30		・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）
					（月）	（金）	（月）	（金）	（月）	（金）		
8/7～ 9/19	エクセル経験者レベルアップ	E経-2	14時 ～16時	1,400円	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	・計算、関数（応用） ・健康管理表、当番表を作成 ・家計簿を作成 ・テーブル、オートフィルターを使う
					（水）	（水）	（水）	（水）	（水）	（水）	（水）	

「パソコン使いこなそう！」

Windows 11のOSについてもっと深く知りたい・パソコンを生活で役立てたい方におすすめです。

「エクセル経験者レベルアップ」

エクセルをもっと便利に活用したい、もう少し深堀りしたい方におすすめです。

- 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 キーボード（文字入力含む）・マウス操作ができる方
P使-2コース：ワード、エクセルを使用したことがある方
E経-2コース：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

年間予定表を
3F センター事務室で配布中♪

- 申込期間 P使-2・E経-2コース：9/19（土）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	ここには何も記入しないでください 返信裏面	郵便番号 85 ご自分の住所を記入ください 氏名 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。

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、**9月19日（土）まで**にお申込ください。

- 【開催日】 令和8年9月29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】 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9月2日（水）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

高齢者カラオケの日

■開催日時

令和8年 8/21 (金) ・ 9/18 (金)

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

10月からはご希望にお応えして、月2回の開催予定です。
日程は次号のふくしセンターだよりをご確認ください。

囲碁の日



■開催日時

令和8年 9/7 (月)

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

第56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28日（月）

10時30分～12時

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）



手話通訳が付きます

「認知症サポーター養成講座」

認知症は、脳の障害によって認知機能が低下し、日常生活にさまざまな支障が生じる病気です。誰にでも起こりうる身近な病気である認知症。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、地域全体で認知症のある方を支えていくことが大切です。認知症について学び、認知症のある方やそのご家族を温かく見守る「認知症サポーター」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

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。

※1



<永山駅のり場>

「01番乗り場（公衆トイレ前）」です。

※2



<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：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：9月29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：9月26日(土)14時～16時 場 所：多摩市立中央図書館2階 活動室 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
《9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》 21日(敬老の日)、22日(国民の休日)、23日(秋分の日)、第2土曜日(12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

