

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★

- 高次脳機能障害者支援促進事業「障害年金のしくみ」講演会・・・2ページ
- 令和9年度水中機能訓練のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・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
- 障がい者とその家族のための成年後見と家族信託・・・・・・・・・・11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・・・・・・・・・・・・・・12ページ
- 老人福祉センター 個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・13ページ
- 高齢者向けスマートフォン体験事業・・・・・・・・・・・・・・14～15ページ
- お風呂を利用してみませんか？・・・・・・・・・・・・・・16ページ
- ビリヤード、囲碁・将棋コーナーご案内・・・・・・・・・・・・・・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 ～

11月 富有柿（ふゆうがき）

富有柿は、「甘柿の王様」と言われています。岐阜県瑞穂市に「原木」が存在し、天然記念物になっています。収穫時期は、11月上旬～12月上旬の約1ヶ月間です。栄養素は、タンニン、ビタミンC、K、B1、B2、カロチン、カリウム、カルシウムなどを含み、二日酔いに効き、動脈硬化/高血圧症/ガン予防、シミ/ソバカス予防なども期待できる「トップクラスの栄養を誇る果物」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。

お申込はまだ間に合います。お早めに！

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
高次脳機能障害者支援促進事業

参加費
無料



多摩市社会福祉協議会
マスコットキャラクター
たまふくちゃん

ご存じ
ですか？



ケガや病気で
障害を負ってしまった…
手続きが難しくて
あきらめた…

障害年金のしくみ

2026

10/31 土

13:30～15:30

どなたでも参加できます
(市内外問わず)

※手話通訳つき
(予定)

年金の
申請要件
は？

窓口での
説明がわか
らない

こんなお困り
ありませんか？

医療機関の
初診日が
わからない

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701～703研修室

定員 **50名** (申込先着順)



講師 大東聖子 氏

大東社会保険労務士事務所主宰。特定社会保険労務士・キャリアカウンセラー・産業カウンセラー

申込方法

- ・ 9月4日(金) 9:00より申込受付開始
- ・ google フォームによる申込(下記二次元コードから)
- ・ 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階窓口、または電話・FAXにて申込

専用申込フォーム
はこちらから→



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

☎ 042-356-0307
FAX 042-356-1155

令和9年度 水中機能訓練のお知らせ

温水プールでリハビリしませんか？

水中機能訓練とは・・・

温水プールで水の特性を利用したリハビリ運動を行います。

身体機能の改善、日常生活動作、筋力、体力の維持・向上につながります。



訓練イメージ

・ストレッチ・水中バイク
・筋肉トレーニング
・リラクゼーション など
理学療法士、看護師、運動
指導員と一緒に訓練しま
しょう！

訓練期間：令和9年4月～令和10年3月（1期1年）

実施日：火・木曜日の10時～12時または13時～15時 いずれか1枠

場所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ5階 水浴訓練室

対象者：多摩市に住所を有するおおむね18歳以上の身体障害者手帳をお持ちの方

※心疾患・失禁・感染症の方はご利用できません

※手帳の障害の種類により、ご利用できない場合もあります

※障害者総合支援法の対象となる難病の場合、上記に準じます

- パーキンソン病
- 関節リウマチなど
- 変形性膝・股関節疾患
- 脳梗塞・脳出血後の片マヒ



障害者総合支援法対象疾病
難病の方（ご相談ください）



身体障害者手帳をお持ちの方

費用：無料（自宅付近まで送迎バスあり）

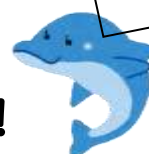
申込期間：令和9年2月19日(金)まで

申込方法：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または、電話で
お問合せください。

事前に面談と申請手続きの説明をいたします。

申請書と担当医師の意見書（所定書類）を提出後、
判定会議にて決定します。

いつでも見学
できます！
お気軽にお問合
せください！



身近なお知り合い、お友達に、ぜひ、ご紹介ください！

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

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	10月	10月24日(土)
	11月	11月28日(土)
	12月	12月26日(土)
	1月	1月23日(土)
令和9年	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 11月18日・12月16日・令和9年1月20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 FAX042-356-1155

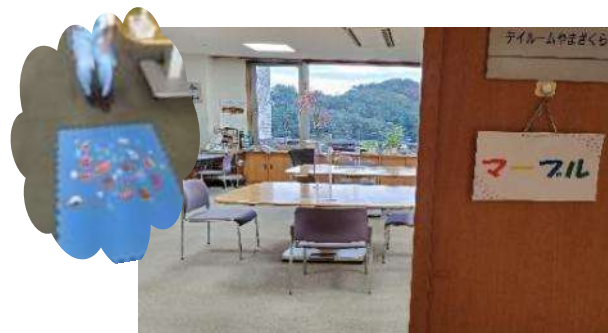
グループ活動「マール」

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

10月22日、11月26日、
12月24日、

令和9年 1月28日、2月25日、3月25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
11月12日、12月10日、
令和9年1月14日、3月11日
※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 11月7日、12月5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17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 11月10日・24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関わり方・寄り添い方がわからない」など、お困り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こと、家族のこと、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月より始まりました。現在は30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、話すことでつながり、道が開けました」
- ・「同じ境遇にある当事者同士の話を聞き、共感すること、考えさせられること、心の整理ができた、新たな気づきもあったりして、とても大切なひとときです」
- ・「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」

♥12月の定例会は調整中です

※11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>

参加費
無料

～多摩市障害福祉課・権利擁護センター共催～

障がい者とその家族のための

成年後見と家族信託

日時 11月18日（水）14時～16時

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

場所 消費生活センター講座室（ベルブ永山3階）

定員 30名（申込先着順）※要約筆記あり

講師：笠井 真悟 司法書士

公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート東京支部
多摩地区リーダーであり、聖蹟桜ヶ丘にて司法書士事務所
「アブラリーガルオフィス」を構え、多種多様な相談に対応。

親亡き後の知的や精神障がいのある方の
資産管理について、不安に感じたことは
ありませんか？

将来への備えの選択肢として、今回は
「成年後見制度」と「家族信託」の2つ
について比較しながら説明します。

また、成年後見制度を利用した場合の
実例もお話します。

申込みはこちら↓



042-373-5677

申込・問合せ/ (社福)多摩市社会福祉協議会 権利擁護センター

〒206-0032 多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ

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
9/28～ 11/13	ワード経験者レベルアップ	W経 -2	14時 ～16時	1,400円	11/27 (金)	11/30 (月)	12/4 (金)	12/7 (月)	12/11 (金)	12/14 (月)	12/18 (金)	・チラシ、案内状、招待状を作成 (写真・図の挿入) ・ファンクションキーを使った文字入力 ・写真を入れたオリジナル名刺を作成
10/3～ 11/19	エクセル初級	E初 -3	14時 ～16時	1,400円	12/3 (木)	12/8 (火)	12/10 (木)	12/17 (木)	12/22 (火)	12/24 (木)	1/7 (木)	・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

「ワード経験者レベルアップ」

ワードをもっと便利に活用したい、もう少し深掘りしたい方におすすめです。

「エクセル初級」

エクセルってどんなことが出来るの？エクセルの基礎と具体的な使い方を知り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 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 初-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
- 講 師 多摩市シルバー人材センター会員

- 申込期間 W 経-2：11/13（金）まで
E 初-3：11/19（木）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
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

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 多摩市老人福祉センター 宛	ここには何も記入 しないでください
往信宛名面	返信裏面

郵便番号 85 返信 ご自分の住所 氏名 を記入ください	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
返信宛名面	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答えいたします。
参加を希望される方は、11月18日（水）までにお申込ください。

- 【開催日】 令和8年11月25日（水）
【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11月2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

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

11月11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—

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

- ①12月 7日(月) ②12月11日(金)
③12月14日(月) ④12月18日(金)

※各日 9:00～12:00

会場

二幸産業・NSP健福祉プラザ 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—

お風呂を利用してみませんか？



◆老人福祉センターは、多摩市在住の60歳以上の方が無料でご利用いただけます。



浴室の利用は、3階センター事務室にて利用登録の上、事前予約（申込先着順）が必要です。



対 象：多摩市に住所を有する60歳以上の方

（身体状況により、ご利用を制限させて頂く場合がございます。）

登 録：身分証明書（運転免許証、健康保険証、後期高齢者医療証、マイナンバーカード、運転経歴証明書 など）



※65歳以上で浴室を利用する方は、介護保険被保険者証（多摩市発行）が必要です。介護保険被保険者証以外での手続きはできません。

注意事項

◆介助が必要な方の入浴は、ご遠慮ください。

（お一人で自立して利用できることが要件となります）

※皆様の安全確保のため、入浴が困難な状態と職員が判断した方は、浴室の利用をお断りさせていただきます。

まずは3階センター事務室まで、お気軽にお問合せ下さい。

☎042-356-0303



「ビリヤードコーナー」のご案内

6階 老人福祉センターにて、
懐かしのキャロム（四つ玉）ビリヤードをやってみませんか？

- 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 事前予約制
 - ・申込先着順
 - ・予約は利用日の1週間前から受付可
 - ・午前、午後いずれかの申込可
- 電話または3階センター事務室窓口で予約受付
- ご予約枠 午前（ 9：40～12：40）
午後（12：50～15：50）
※1枠5人まで申込を受付
- 利用する方は、老人福祉センター利用登録が必要です。
- 詳細は3階センター事務室にお問合せください。



「囲碁・将棋コーナー」のご案内

6階 老人福祉センター「囲碁・将棋コーナー」を是非ご利用
ください♪

- 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 予約不要
※譲り合ってご利用ください。
- 利用時間 9：00～17：00
- 利用する方は、老人福祉センター利用登録が必要です。
- 詳細は3階センター事務室にお問合せください。



＜老人福祉センター共通 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
※日・祝及び第2土曜日を除く8時30分～17時

★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：11月19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：11月24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：11月28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・コミュニネ7階
《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》 3日(文化の日)、23日(勤労感謝の日)、第2土曜日(14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>

【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。

ホームページ
QRコード



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

