

# 総合福祉 9 月号 センターだより

発行

(社福)多摩市社会福祉協議会  
地域福祉推進課

〒206-0032 多摩市南野3-15-1  
総合福祉センター3階

☎ 042-356-0307

FAX 042-356-1155

http://www.tamashakyo.jp/

## 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★

- 講演会『高次脳機能障害を知っていますか?』・・・・・・・・・・2ページ
- 体操教室(後期)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 親子体操教室(後期)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ
- 聞こえのこと・言葉のこと相談・・・・・・・・・・・・6ページ
- 障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・7ページ

### ★老人福祉センターからのお知らせ★

- 寿大学後期&パソコン講座・・・・・・・・・・・・8~11ページ
- 映画の日・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12ページ
- 講演講座「体幹ストレッチング」・・・・・・・・・・13ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・14ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15ページ

### ★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・15ページ

### ★多摩市総合福祉センター将棋大会のお知らせ★・・・・・・・・16ページ

## ～豆まめ知識～

### 処暑

二十四節季の1つ。  
8月23日頃(今年は、8月23日)および、  
白露までの期間。立秋から数えて15日目頃。  
暑さが和らぐという意味。  
萩の花が咲き、穀物が実り始める頃。  
厳しい暑さの峠を越し、朝夕は涼風が吹き始  
め、山間部では早朝に白い露が降り始め秋の  
気配を感じます。



老人福祉センター及び地域活動支援センター「あんど」に関するお問合せや各種講座の申込は、各ページに記載しています。なお、受付時間は、日曜日、第2土曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)を除く、8時30分~17時までとなりますので、あらかじめご了承ください。

高次脳機能障害者支援促進事業 オープニング講演会

# 『高次脳機能障害を知っていますか？』

日時：10月2日（日）13時30分～16時30分

会場：多摩市総合福祉センター3階  
多目的フロア

無料



対象：高次脳機能障がいのある方・家族・関係者

内容：講演・相談窓口の説明・関係機関の紹介など

申込期間：9/7（水）～定員（100人）になり次第終了

申込方法：多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話・FAXで申込

講師 坪井 麻里佳氏（医師）

高次脳機能障害の基礎知識

東京慈恵会医科大学附属第三病院勤務  
東京慈恵会医科大学リハビリテーション  
医学講座レジデント  
新天本病院非常勤医師

講師 柴本 礼氏（イラストレーター）

家族の立場から

高次脳機能障害をもつ家族との日常生活を描いたコミック『日々コウジ中』を執筆。  
家族会「高次脳機能障害コウジ村」代表

## 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、思考能力・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も難しいため、家族も戸惑い、生活上のトラブルも少なくありません。今回は、高次脳機能障害の基礎知識を学び、日々の回復について家族の立場からお話しいたします。

★地域活動支援センターあんどでは、9月より高次脳障がいでお困りの方を対象に地域で安心して生活できるようサポートする相談窓口を始めます。お気軽にご相談ください。

## 申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係  
〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

# 体 操 教 室

（後 期）

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？

開催日 10月6・20日、11月17日、12月1・15日、  
1月5・19日、2月2・16日、3月2日  
全て木曜日 全10回



時 間 10時00分～12時00分

会 場 多摩市総合福祉センター3階 多目的フロア

対象者 多摩市に住所を有する18歳以上の障害者手帳をお持ちの方

定 員 15人（応募者多数の場合は抽選）

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 青木ファミリー 青木 美樹先生

申込期間 8月20日（土）～9月14日（水）

申込方法 多摩市総合福祉センター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 地域福祉推進課 障がい者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

# 親子体操教室

（後期）

3B体操（リズム体操）で親子一緒に遊びながら、楽しく体操をしませんか？からだの健やかな成長を図ります！

開催日 10月1・15日  
11月5・19日  
12月3・17日  
1月7・21日  
2月4・18日  
全て土曜日 全10回

3B体操とは・・・  
誰でも無理なく、楽しむことができる体操です。ボール・ベル・ベルターの3種類の道具（貸出）を使います☆



時間 10時00分～11時30分

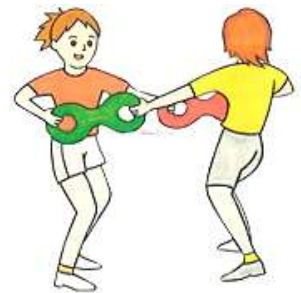
会場 多摩市総合福祉センター3階 多目的フロア

対象者 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3年生のお子さんとその保護者（障害者手帳の有無は問いません）

定員 15組（応募者多数の場合は抽選）

内容 ボールやベルターなどを使った遊びの運動

講師 石原 恵美子先生



申込期間 8月20日（土）～9月7日（水）

申込方法 多摩市総合福祉センター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 地域福祉推進課 障がい者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

# パソコン教室

「エクセルは使ってみたいけど、不安。」「もっとエクセルを活用したい！」  
講師がやさしく、丁寧に教えます。お気軽にご参加下さい！！

開催日…9月24日、10月1・15・22日

全て土曜日 全4回

時 間… 13時30分～15時30分

会 場… 多摩市総合福祉センター7階 704研修室

対 象 者… 多摩市に住所を有する18歳以上の障害者手帳  
をお持ちの方（視覚障がいの方は除く）

定 員… 4人（応募者多数の場合は抽選）

内 容… エクセルの使い方

講 師… パソコンボランティア多摩

費 用… 500円（テキスト代）

申込期間… 8月20日（土）～9月7日（水）

申込方法… 多摩市総合福祉センター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 地域福祉推進課 障がい者支援係  
〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時



# 聞こえのこと・言葉のこと相談

専門スタッフ（言語聴覚士）に相談してみませんか？  
毎週水曜日の午後に実施しています。※事前予約が必要です。

- ★開催日・・・9月7日、14日、21日、28日
- ★時間・・・15時00分～16時00分
- ★会場・・・多摩市総合福祉センター3階
- ★対象者・・・多摩市に住所を有する18歳以上の方
- ★予約方法・・・多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話で申込

最近こんなことで困っていませんか？

★ 電話の時や家族との会話の時に・・・

- ・電話の音が聞き取り難い。
- ・テレビの音が大きいと家族に言われる。



★ 食事の時に・・・

- ・なかなか飲み込むことが出来ない。
- ・むせることが多くなった。

★ 病気の後・・・

- ・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。



\*失語症の方を対象としたおしゃべりのグループを実施しています。お問い合わせ下さい。

申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

# 障がい者個別パソコン相談会 —開催のお知らせ—

多摩市総合福祉センター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、下記の日程でパソコン相談会を開催しています。

なお、日程が変更になる場合もありますので、前週の金曜日（休館日の場合は前日）までに必ず予約をお願いします。

- 対象者 多摩市に住所を有する18歳以上の障害者手帳をお持ちの方
- 相談員 パソコンボランティア多摩
- 予約方法 相談日の前週の金曜日（休館日の場合は前日）までに多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話で予約

## 《多摩市総合福祉センター》

- 開催日 9月6日（火）・20日（火）
- 時間 ①13時30分～ ②14時30分～
- 定員 ①②各3人(変更することもあります)
- 会場 多摩市総合福祉センター7階  
704研修室

「新しくパソコンを購入したら、今まで出来ていたことができなくなった。」「インターネットを使ってみたい」など・・・の相談に応じます。

## 《多摩ボランティア・市民活動支援センター》

- 開催日 9月13日（火）・27日（火）
- 時間 ①13時30分～ ②14時30分～
- 定員 ①②各2人(変更することもあります)
- 会場 ヴィータ・コミュニネ7階（聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩5分）



## 申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係  
〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

## 平成28年度寿大学講座（後期）&パソコン講座 参加者募集！！

リズムに合わせて  
楽しく体を動かし  
たい！

ゆっくりした体  
操ならできるん  
だけど・・・

デジカメ、ペン字、  
陶芸などを趣味に  
したいな。

文化・教養や健康推進・パソコン講座などの講座の受講生を募集します。

- 日程等 別紙の通り
- 対象 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 申込期間 8月20日（土）～8月31日（水）
- 申込方法 次のいずれかの方法で申込。

①多摩市総合福祉センター3階窓口

住所・氏名を記入したはがきを持参し、所定の申込用紙を記入。

②往復はがき 8月31日（水）消印有効

下記の見本の通り必要事項を記入。記入漏れがある場合は無効となります。

はがき記入見本

206-0032	返信裏面
多摩市南野3-15-1	ここには何も記 入しないでくだ さい。
多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係 宛	
往信 宛名面	

郵便番号	① 住所	往信裏面
ご自分の住所 氏名 をご記入ください	② 氏名（ふりがな）	
	③ 生年月日	
	④ 年齢	
	⑤ 電話番号	
	⑥ 希望講座	
	⑦ 受講歴の有無	
返信 宛名面		

※1 講座につき1枚のはがき又は、往復はがきが必要となります。

※応募者多数の場合は抽選となります。（初めての方優先）

※「広げよう!ラジオ体操」「ボイトレ健康法」「からだのしくみと簡単体操」「がんばりすぎない健康体操」「3B体操」「ヨガ」は、どれか1つをお選びください。

※日時が重複する講座の申し込みはできません。（全日程参加できることが申し込みの条件となります）

★講座受講が決定したら、老人福祉センターの利用登録が必要です。

申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時



# 平成28年度 寿大学後期講座 日程表

講座名	講師・内容	日程等	持ち物	場所
ちぎり絵	講師：奥田 敏子 氏 オリジナル染色紙を、手でちぎり、はりあわせて作品を仕上げます。	10/17・24・31 月曜日 全3回 13時30分～ 15時30分 定員20人	筆記用具 おしぼり 教材費(1,600円)	7階 701 研修室
コンパクトデジタルカメラ入門	講師：平郡 泰典 氏 コンパクトタイプのデジタルカメラを所有している方の入門講座です。撮影の基本と画像の活用方法の習得を図ります。 ※パソコンの基本操作あり	11/8・11・15・18・ 22・25・29 火・金曜日 全7回 10時～12時 定員 10人 	コンパクトデジタルカメラ、 付属品一式(USB、バッテリー等) ※写真用紙等は実費となります	7階 704 研修室
陶芸入門	講師：吉沼 一也 氏 湯のみや、小鉢、自主作品など数点を製作します。	10/4・11・18・25、 11/8 ※作品引渡し日11/15 火曜日 全5回 10時～12時 定員 10人	筆記用具 エプロン 粘土代(500円)	2階 陶芸室
絵手紙	講師：山田 みちよ 氏 「絵のある手紙をだれに届けましょうか？〈ヘタがいい〉一生懸命かいて心届け！～楽しくかいて、心豊かなひとときを～」 秋・冬をテーマにした作品、まるはがきを使用した作品、年賀状など季節に合わせた作品をつくります。	10/4・18、 11/1・15、12/20、 1/17・31、2/7、 3/7・21 火曜日 全10回 13時30分～ 15時30分 定員 20人	筆記用具 モチーフ (ピーマンや柿等) ティッシュペーパー 教材費(1,500円程度) ※道具は各自で用意	6階 創作室
★ 広げよう! ラジオ体操	講師：上埜 恵里子 氏 なつかしいラジオ体操は、実は、全身運動に大変効果的です。しっかり身につけて、地域活動に役立ててみませんか？	10/11・25、 11/8・22、 12/13・27 火曜日 全6回 13時30分～ 14時30分 定員 25人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物、上履き	6階 集会室
★ ボイトレ 健康法	講師：MiSA 氏 運動がなかなかできない方、声が出にくくなっている方。歌を通して改善してみませんか？歌と体操で健康維持を！	10/4・18、 11/1・15、 12/6・20、 1/17、2/7、 3/7・21 火曜日 全10回 9時～10時20分 定員 30人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物、上履き 	6階 集会室

# 平成28年度 寿大学後期講座 日程表

講座名	講師・内容	日程等	持ち物	場所
料理 [男性限定!]	講師：岩崎 陽子 氏  「男子、厨房に入る！」 料理を始めてみてはいかがでしょう？初回は◆ミルフィーユ豚カツ◆鯖入りきゅうりとワカメの酢の物◆玉子豆腐のすまし汁の予定です。	11/16 12/21 1/18 水曜日 全3回 10時～14時 定員 12人	エプロン 布巾（2枚） 筆記用具 材料費（2,400円）	5階 調理 実習室
★ からだの しくみと 単体操	講師：加藤 清久 氏  各回テーマを設け、身体の構造を学びます。構造を知ること、運動の効果をお伝えします。①講義②脳トレ体操③筋トレ体操を行います。	10/5・19、 11/2・16、 12/7・21、 1/4・18、2/1・15 水曜日 全10回 14時40分～ 15時40分 定員 25人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物、上履き 筆記用具	6階 集会室
★ がんばり すぎない 健康体操	講師：青木 美樹 氏  姿勢・歩き方・立ち方・座り方などの日常生活に運動を取り込めましょう。膝や腰の痛みの軽減につながる体操も行います。	10/6・20、11/17、 12/1・15、1/5・19 2/2・16、3/2 木曜日 全10回 13時30分～ 15時30分 定員 30人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物、上履き ジョイントマット 3枚	3階 多目的 フロア
スポーツ 吹矢	講師：多摩市中央支部より派遣  円形の的をめがけて吹矢を吹いて得点を競います。年齢に関係なく楽しむことができます。	10/13・27、11/24、 12/8・22 木曜日 全5回 14時～16時 定員 25人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物、上履き、 筆記用具、材料費 (300円)	3階 多目的 フロア
★ 3B体操	講師：小屋 恵子 氏  ボール・ベルト・ベルの3つの道具などを使って、音楽に合わせて運動します。	10/13・27、 11/10・24、 12/8・22、 1/12・26、 2/9、3/9 木曜日 全10回 10時～11時30分 定員 35人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物、上履き 道具使用料（500円）	3階 多目的 フロア
★ ヨガ	講師：木村 真優子 氏  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います。	10/13・27、 11/24、12/8・22、 1/12・26、2/9、 3/9・23 木曜日 全10回 10時～11時30分 定員 25人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物、上履き	6階 集会室
ペン字	講師：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びます。	10/14・28、 11/11・25、12/9、 1/13・27、2/10、 3/10・24 金曜日 全10回 10時～12時 定員 20人	ボールペンまたは 万年筆(黒または 青) テキスト・用紙代 (800円)	6階 創作室

## 平成28年度 寿大学後期講座 日程表

講座名	講師・内容	日程等	持ち物	場所
新規 オカリナ	講師：宿谷 加奈美 氏  音楽を楽しむことをモットーにしている講座です。楽譜が読めない方でも、楽器が初めての方でも、持ち方・指使い・吹き方を一から丁寧に指導します。	10/7・21、 11/4・18、 12/2・16、 1/6・20、2/3・17 金曜日 全10回 14時～16時 定員 15人	筆記用具 オカリナ (アルトC管) 譜面台	6階 創作室
懐メロで歌 って踊って	講師：レトワール・アカデ ーより派遣  「運動・口腔・認知」機能の向上・改善や「生活・交流・参加」の活性化をめざし、生活総合機能改善機器「DKエルダーシステム」を利用したプログラムです。	10/14・28、 11/11 金曜日 全3回 10～12時 定員25人	動きやすい服装 汗拭きタオル 飲み物、上履き	3階 多目的 フロア

※日程・時間などは変更になる場合がございます。

※★印のついている講座（体操講座）は、どれか一つをお選びください。

## 平成28年度 パソコン講座 日程表



内容	コース	開催日	受講条件
初めてのパソコンと 文字入力	A-3	10/5・12・15・19・22・ 26・29、11/2 (水・土)	パソコンが初めての方
ワードで文書編集 (初級)	C-3	10/3・6・13・17・20・ 24・27・31 (月・木)	文字入力のできる方 (漢字変換のできる方)
ワード経験者レベル アップ	D-2	10/4・7・11・14・18・ 21・25・28 (火・金)	ワード経験者

●時 間 10時00分～12時00分

●会 場 多摩市総合福祉センター7階 704研修室

●定 員 各コース10人（応募者多数の場合は抽選・初めての方優先・後日はがきで通知）

●講 師 シルバー人材センター会員

●受講料 各コース1,600円（初回に集金・受講後キャンセルされた場合の返金不可）

※テキストは貸出となります

※受講料は初回に集金します。受講後キャンセルされた場合の返金はできません

※講座では、OS：Windows 10 / Microsoft office2016 を使用します

## 映画の日のお知らせ

平成28年度  
新規事業！

8月は、「あゝひめゆりの塔」を上映します。  
(1968年版  
吉永小百合&浜田光夫 和泉雅子 出演)

### 《作品介绍》

～あらすじ～ 昭和十八年、太平洋戦争の戦局は日本に不利に展開していた。沖縄ではまだ戦争感は薄かった。沖縄師範女子部の和子（吉永小百合）は級友のトミ（和泉雅子）らと運動会を楽しんでいた。和子が師範男子部の順一郎（浜田光夫）と知りあったのはその頃だった。昭和十九年になると戦局は悪化、米軍の物量作戦の前に沖縄も戦場になろうとしていた。和子ら学生は、一日の半分を陣地構築に従事する毎日がつづいた。やがてサイパン島が玉砕。学童は内地に疎開が決まったが、和子の母が乗った船が潜水艦に撃沈され、和子は弟の武と二人きりになってしまった。空襲は連日のようにつづいた。島には非常戦時体制がしかれ、女子学生は臨時看護婦として、男子学生は鉄血勤皇隊となって陸軍と行動を共にすることになった。



- 日 時 8月23日（火）  
13時30分～（開場 13時15分）  
（上映時間97分）
- 会 場 多摩市総合福祉センター5階 視聴覚室
- 対 象 者 多摩市に住所を有する60歳以上の方  
※老人福祉センターの利用登録が必要
- 定 員 30人程度（先着順）
- 費 用 300円
- 申込方法 当日会場へお越しください。



### 問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係  
〒206-0032  
多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階  
☎042-356-0307  
※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

## 健康講座開催のお知らせ

# 体幹ストレッチングを学ぼう！

転ばぬ先の杖！

いつまでも若々しく心と体の調和を保ちましょう

- 日時 **9月23日（金） 10：00～12：00**
- 会場 **多摩市総合福祉センター3階 多目的707A**
- 内容 「体幹ストレッチング」  
体幹を安定させることで姿勢を改善し、腰痛予防・ふらつき・転びにくい身体づくりに役立てます。
- 講師 **青木美樹氏（アオキファミリー代表）**
- 持ち物 **飲み物、汗拭きタオル、上履き、動きやすい服装で！**
- 定員 **多摩市に住所を有する60歳以上の方 30人（先着順）**
- 申込期間 **8月20日（土）より定員になり次第**
- 申込方法 **多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話で申込**

※申込後キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください

### 申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時



## 高齢者個別パソコン相談会 開催のお知らせ

USBメモリーや  
CD等を活用したフ  
ァイル保存方法っ  
て・・・？

画像やクリップ  
アートを利用す  
る仕方って・・・？

これからパソコン  
を始めたいと考  
えているのだけ  
ど・・・？

パソコンの操作で日頃対処できない様々な問題に関する質問に、寿大学パソコン教室講師（シルバー人材センター会員）がお答えいたします。

次のとおり開催しますので、ぜひこの機会にお申し込みください。なお、参加を希望される方は、**9月1日（木）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成28年9月5日（月）
- 場 所 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
- 定 員 各時間 2人（事前予約制。相談時間は一人30分以内）
- ①13時00分～ ②13時30分～ ③14時00分～ ④14時30分～
- 相談員 シルバー人材センター会員

※ 事前予約の受付は一人1枠のみ。相談後に空きがあれば次回の予約可。但し、この相談会はパソコンを操作するための講習会ではありません。

### 申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係  
〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階  
☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

# 元気チェック

老人福祉センターのご利用者を対象に、体調や健康をチェックする「元気チェック」を実施します。事前に申込は不要です。直接、多摩市総合福祉センター6階のラウンジにお越しください。

**日時 8月24日(水)**

10時00分～11時30分

次回は、10月26日(水)10時00分～11時30分

- 場 所 多摩市総合福祉センター6階 ラウンジ
- 対 象 老人福祉センター利用登録者
- 内 容 血圧・握力・酸素飽和度を測定・記録し、体調チェック
- 共 催 多摩センター・中部地域包括支援センター



- ※ 酸素飽和度の測定では、酸素が全身に運ばれているかをチェックします
- ※ 「元気チェック」は、都合により中止になる場合もありますので、ご了承ください

問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

## ★その他のお知らせ★

カラオケの日 ※同好会所属者除く	高齢者 : 9月 2日(金)	9時～11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者: 9月24日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	9月12日(月)	13時15分～15時30分	6階 集会室
福祉機器展示コーナー	3階 8時30分～17時 問合せ: 地域福祉推進課 042-356-0307		
ふくしの法律相談	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からについて、専門の弁護士が相談を受けます。 9月15日(木) 13時30分～15時30分 ◆毎月第3木曜日 ※要予約 問合せ: 権利擁護センター 042-373-5677		
おしゃべりサロン	9月 8日(木) 10時～11時50分 ◆毎月第2木曜日 ※予約不要 (ボランティアと一緒におしゃべりをしましょう。)		
≪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≫ 第2土曜日(10日)、各日曜日、敬老の日(19日)、秋分の日(22日)です。			

