



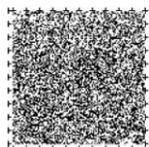
開館時間	月・水・金	9:00~17:00
	火・木	9:00~19:00
	第1・3土	9:00~17:00

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 閉館 憲法記念日	4 閉館 みどりの日
★聴覚障害の当事者相談は、 随時受付しています。						
5 閉館 こどもの日	6 閉館 振替休日	7	8 ◆視覚当事者相談 13:00~17:00 ◆視覚ゆったり ヨガ	9	10	11 閉館
12 閉館	13	14	15	16 ◆装具住宅相談 13:00~16:00	17	18 ◆装具住宅相談 9:00~12:00 ◆肢体当事者相談 13:00~17:00 ◆肢体茶話会 13:30~14:30
19 閉館	20	21 ◆下肢装具 と足のメンテナンス講座	22	23	24 ◆フラワーアレンジメント教室	25 閉館
26 閉館	27	28	29	30	31	

編集後記

さわやかな風が吹く中で、暖かな日差しを感じる季節となりました。緑を感じて散歩をしたくなりますね。そして、新年度がスタートして早くも1カ月。少し疲れが出てくる頃かもしれません。

体調を崩さないよう気を付けてお過ごしください。(谷口)



地域生活支援センターみ～な

よんでみ～な

がつごう
5月号

2024/4/5発行
No.38

下肢装具と足の

メンテナンス講座

～上手に使って歩行力UP!～

補装具には耐用年数があることをご存知ですか？
下肢装具のメンテナンスをしっかりと行うことで、歩き方が変わります！
下肢装具との上手な付き合い方と足のケアを学んで、歩行力のアップを目指しましょう。



日時：5/21(火) 10:00~11:30

会場：福祉センター内 PT室

対象：下肢装具使用者と家族・支援者など

定員：10名(先着順)

参加費：無料

申込み：4月15日(月)より



フラワーアレンジメント

～オシャレな観葉植物～

日時：5/24(金) 13:30~14:45

会場：福祉センター内 OT室

対象：市内在住の身体障害のある方

定員：8名(先着順)

内容：土を使わずに観葉植物をオシャレに飾ります。

参加費：1,500円

申込み：5月10日(金)~20日(月)

少人数制で、サポート

体制も万全！初めての方も、

安心してご参加ください。

講師：尾作 義明氏
(尾作生花店)



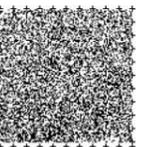
社会福祉法人府中市社会福祉協議会

地域生活支援センターみ～な

〒183-0026 東京都府中市南町5-38 府中市立心身障害者福祉センター内

TEL: 042-360-1312 / FAX: 042-368-6127

e-mail: mi-na@f-sinsyo.jp / URL: http://www.f-sinsyo.jp/





のんびりと楽しく
ストレス解消



ねんど 2024年度 み～なの年間予定

ねんかんよてい



あたら
新しいことに
チャレンジだ!!!



6月

- 5 視覚 カフェを楽しもう (テイクアウト体験)
- 5、19 腰痛予防体操 (全4回①②)
- 15 地域交流イベント
【サックスコンサート】
- 21 折り紙教室

7月

- 3 視覚 パラコードキーホルダー
- 3、17 腰痛予防体操 (全4回③④)
- 11 リラクゼーションヨガ
- 16～19 サービス相談週間
- 22、24、25 夏休み障害講座 (手話教室①)
- 31 夏休み障害講座 (車椅子体験)

8月

- 2 夏休み障害講座 (視覚障害)
- 7 視覚 スマホ情報交換
- 7～9 夏休み障害講座 (手話教室②)
- 13～16 地域交流イベント
【夏休みスペシャル】

9月

- 4 視覚 座って簡単ストレッチ
- 7 肢体 体験企画(グループホーム見学会)
- 20 折り紙教室
- 24～26 中途視覚障害者講習会
(制度・歩行)

10月

- 2 視覚 同行援護について知ろう
- 9、23 腰痛予防体操 (全4回①②)
- 11 フラワーアレンジメント教室
- 19 地域交流イベント
【東京外国語大学
フィリピン民族舞踊団】

11月

- 3 福祉センターまつり
- 6 視覚 スキンケア体験
- 6、20 腰痛予防体操 (全4回③④)
- 14 リラクゼーションヨガ
- 15 学習会 (防災)

12月

- 4 視覚 お菓子作り
- 13 クリスマス飾り作り
- 20 折り紙教室

1月

- 8 視覚 座って簡単ストレッチ
- 17 お習字教室 (書初め)
- 21 リズム体操

2月

- 1 肢体 体験企画 (グループホーム見学会)
 - 5 視覚 カフェを楽しもう (テイクアウト体験)
 - 10、12～14 サービス相談週間
 - 13 リラクゼーションヨガ
 - 14 フラワーアレンジメント教室
 - 28 学習会 (障害年金/SNS)
※就労支援センターみ～な合同企画
- ※福祉協力校展とのコラボ企画で楽しいコンサートを予定しています。(日時未定)

3月

- 5 視覚 革細工体験
- 21 折り紙教室
- 26 地域交流イベント
【春休みミニ動物ランド】
※車椅子ダンス企画 (日時未定)

♪当事者相談(眼の障害) 5月 月替り企画♪ 『ゆったりヨガ』

日時：5月8日(水) 13:30～15:00

会場：府中市市民活動センタープラッツ6階 和室1.2
(府中市宮町1-100 ル・シーニュ内)

定員：7名(最低催行人数2名) ※先着順

対象：歩行可能な方

内容：作業療法士によるリラクゼーションヨガ

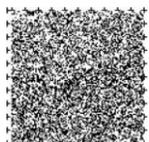
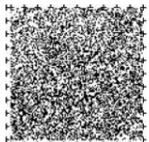
持ち物：飲み物

申込み：4月15日(月)～4月26日(金)

※畳の上で行います、動きやすい服装でお越しください



アロマの香りを
楽しみながら心も体も
リラックス～♪



地域交流イベントはこちらに掲載した
以外にも企画中です!! お楽しみに♪