



ねん
2024年
がつ よてい
6月の予定

かいかんじかん 開館時間	げつ すい きん 月・水・金	9:00~17:00
	か もく 火・木	9:00~19:00
	だい 1・3 土 第1・3土	9:00~17:00

にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;"> <p>パソコン開放日</p> <p>★聴覚障害の当事者相談は 随時受付しています。</p> </div>						
2 へいかん 閉館	3	4	5 ようつうよぼうたいそう ◆腰痛予防体操① しかくとうじしゃそうだん ◆視覚当事者相談 13:00~17:00 ◆視覚月替り企画	6	7	8 へいかん 閉館
9 へいかん 閉館	10	11	12	13	14	15 ちいきこうりゅう ◆地域交流イベント サクソコンサート ◆ポッチャ
16 へいかん 閉館	17	18	19 ようつうよぼうたいそう ◆腰痛予防体操②	20 そうくじゅうたくそうだん ◆装具住宅相談 13:00~16:00	21 おがみきょうしつ ◆折り紙教室	22 へいかん 閉館
23 へいかん 閉館	24	25	26	27	28	29 閉館
30 へいかん 閉館						

ちいきせいかつしえん
地域生活支援センターみ～な

がつごう
6月号
2024/5/10発行
No.39

よんで²み～な



とと かな
ハートに届け♪ノッて奏でる



サクソコンサート

はちやさだみ
蜂谷定美氏

お馴染みのスタンダードナンバー、アニメ、歌謡曲などジャンルフリー♪
みなさま くち てびょうし あしびょうし
皆様に口ずさんで手拍子・足拍子! どなたも楽しめるコンサートです。
みなさま さんか
皆様の参加をお待ちしています。

に ちじ がつ にち ど ごご じ ふん じ ふん
日 時: 6月15日(土) 午後1時30分~2時30分
かい じょう ふくし ない
会場: 福祉センター内 ロビー
たい しょう ふちゅうしみん かた
対象: 府中市民の方
さんかひ おりよう
参加費: 無料
もうし こみ じぜんもう こ ふよう ちよくせつかいじょう こ
申込: 事前申し込み不要・直接会場にお越しください。



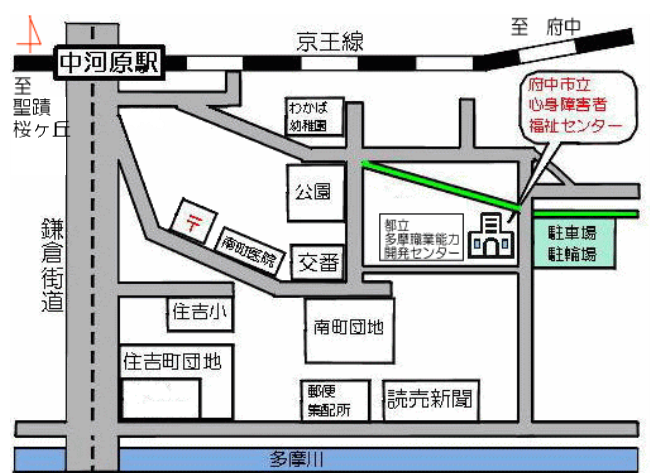
【演者プロフィール】

ふちゅうしざいじゅう ふちゅうそだ ふちゅうせいししょうねんすいそうがくだん
府中市在住、府中育ち。府中市青少年吹奏楽団や、
ニューサウンドジャズオーケストラ、ムービングジャズバンド
(MJB)バスティアンサンブルなどに参加。
ふちゅうし ない さまざま ばしよ えんそうかつどう おこな
府中市内でも様々な場所での演奏活動を行われています。

へんしゅうこうき
編集後記

つゆ じき たまがわぞ
梅雨の時期、多摩川沿いのサイクリング
ロードには蛙がいて、鳴き声がかわい
い。雨の日は憂鬱ですが、楽しみを
みつけて毎日を過ごしたいですね。

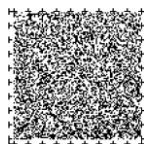
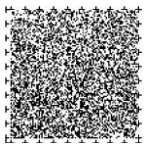
やまくち
山口



しゃかいふくしほうじんふちゅうししゃかいふくしきょうぎかい
社会福祉法人府中市社会福祉協議会
ちいきせいかつしえん
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/



もよお こうざ あんない
催し・講座のご案内



とうじしゃそудん め しょうがい がつ つきがわ きかく
 当事者相談(眼の障害) 6月 月替り企画

たの たいけん
『カフェを楽しもう(テイクアウト体験)』

かいじょう しゅうごう ちか のもの か い かいじょう もど
 会場に集合してみんなで近くのカフェに飲み物を買に行き、会場に戻り
 さわかい おこな のもの きぶん あたら
 茶話会を行います。いつもの飲み物でもよし、ちょっと気分をかえて新しい
 のもの ちょうせん たの おし
 飲み物に挑戦するのもよし。どんなものを頼んだかみんなに教えてくださいね♪

にち じ がつ にち すい ごご じ ふん じ
 日時：6月5日(水) 午後1時30分～3時

かい じょう ふちゅうしし みんかつどう かい だい かいぎしつ
 会場：府中市市民活動センタープラッツ 6階 第1会議室B

たい しょう しないざいじゅう め しょうがい かたおよ かぞく つきそいしゃ
 対象：市内在住で眼に障害がある方及び家族・付添者

てい いん めい せんちやくじゅん さいていさいこうにんずう めい
 定員：8名(先着順・最低催行人数2名)

もち 物の ものだい
 持ち物：飲み物代

もうしこみかん がつ にち すい がつ にち すい
 申込期間：5月15日(水)～5月29日(水)



お がみきょうしつ
『折り紙教室』

こんかい さくひんよてい あめ ひ
 今回の作品予定は『rainy day 雨の日』です。

にち じ がつ にち きん ごご じ ふん じ ふん
 日時：6月21日(金) 午後1時15分から2時45分

かい じょう ふくし かい ない しつ
 会場：福祉センター内 OT室

たい しょう しないざいじゅう しんたいしょうがい かた
 対象：市内在住の身体障害のある方

てい いん めい せんちやくじゅん
 定員：6名(先着順)

さんかひ むりよう
 参加費：無料

もうしこみかん がつ にち きん がつ にち きん
 申込期間：5月10日(金)～6月7日(金)



きょう 今日からできる

ようつうよ ぼうたいそう ぜん かい
腰痛予防体操(全4回)



『腰痛は動いて治す』が新常識！ 腰痛予防のための姿勢づくりや座って
 できるストレッチ、簡単体操、やさしい筋トレなどで楽しく体を動かしまし
 よう。全4回なので、無理せずゆっくりと取り組むことができます。

にち じ がつ にち にち がつ にち にち すい
 日時：6月5日、19日、7月3日、17日(水)

ごぜん じ じ ふん ぜん かい
 午前10時～11時30分 全4回

かい じょう ふくし かい ない しつ
 会場：福祉センター内 P T室

たい しょう しないざいじゅう しんたいしょうがい かた ほこう かのう かた
 対象：市内在住の身体障害のある方で歩行が可能な方

てい いん めい せんちやくじゅん
 定員：8名(先着順)

ない よう ようつうよ ぼう かんたんたいそう
 内容：腰痛予防のためのイスストレッチや簡単体操など

さんかひ むりよう
 参加費：無料

もうしこみかん がつ にち すい てい いん しだいし き
 申込期間：5月15日(水)～定員になり次第締め切り



◆◇参加者アンケートより◆◇

いい運動になり、よかったです。
 ボクシングは、普段しないので楽しかった。
 無理しないで楽しく運動できました。



ポッチャチーム参加者募集！

福祉センターでは毎月1回ポッチャ体験
 練習をおこなっています。
 障害の有無に関係なく誰でもお気軽にご参加できます。
 ご希望の方はみ～なまでお電話ください！



くうすうつき だい どうようび
 偶数月 第3土曜日 13:00～15:00

6/15、8/17、10/19

きすうつき だい すいようび
 奇数月 第1水曜日 10:00～12:00

7/3、9/4、11/6

