



2024年 11月の予定

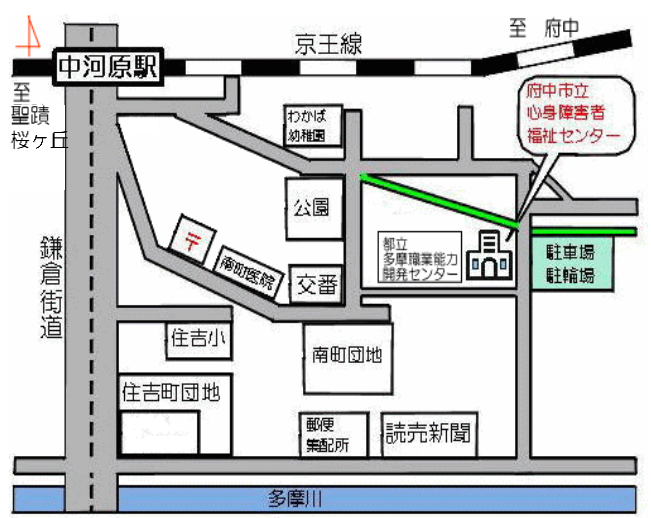
開館時間	月・水・金	9:00~17:00
	火・木	9:00~19:00
	第1・3土	9:00~17:00

にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
 パソコン開放日 ★聴覚障害の当事者相談は、随時受付ています。					1	2
3 ぶんか 文化の日 センターまつり	4 ふりかえきゅうじつ 振替休日	5	6 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 ◆ボッチャ	7	8	9 へいかん 閉館
10 へいかん 閉館	11	12	13	14 ◆リラクゼーション ヨガ	15 ◆み～な 学習会 (防災)	16 ◆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
17 へいかん 閉館	18	19	20	21	22	23 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 へいかん 閉館
24 へいかん 閉館	25 しかく ◆視覚 入林教室①	26	27 しかく ◆視覚 入林教室②	28	29	30 へいかん 閉館

編集後記

秋はお月見の季節。一年で一番月が美しく見えるそうです。今年の十五夜のお月様も美しかったですね。今年の十三夜は10月15日、十日夜は11月10日だそうです。

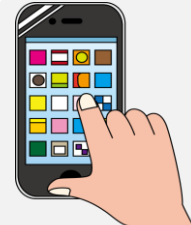
お月見は名月を觀賞しながら秋に収穫に感謝するという意味があるそうです。美りに感謝しつつ、もう米不足になりませんようお願いしたい。(柴田)



地域生活支援センターみ～な

よんで²み～な

11月号
2024/10 月発行
No.43



スマホを持っていない・持っているけど使えない 眼に障害がある方のためのスマホ教室（全2回）

「見えない・見えにくい」など様々な不便がスマホで解消できるかも？
スマートフォンの基本的な使い方や便利な機能等を学びましょう！

日程：①令和6年11月25日（月）
②令和6年11月27日（水）
※両日とも受講できる方のみ受付可能

時間：いずれも午後1時半～4時

会場：府中市市民活動センタープラッツ 6階第3会議室
(府中市宮町1-100 ル・シーニュ内)

内容：①基本操作編、②便利機能編（①②とも音声読み上げ機能を使用）

対象：スマートフォン（iPhone）を未所持、または所持していても使えていない
府中市在住の眼に障害のある方 ※家族や付添者の同席も可

定員：10名 ※先着順・事前申込制

講師：株式会社NTT ドコモ ドコモ・ハーティ講座事務局

参加費：無料

申込期間：11月1日（金）～11月11日（月）

使用する iPhone は主催者側で用意します。ご自身の iPhone の持ち込みはできません。

そのほか注意事項がありますので、詳しくはお問い合わせください。



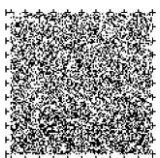
社会福祉法人府中市社会福祉協議会

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



み～な 学習会テーマ (防災)

私の避難計画～準備から「その時」まで



日 時：11月15日 (金) 午後2時00分～3時30分

会場：府中市市民活動センタープラッツ 6階 第5会議室

およびオンライン (Zoom)

対象：市内在住の方 (当事者及びその家族)、関係機関職員等

定員：会場20名、オンライン20名 (先着順)

講師：府中市肢体不自由児者父母の会 会長 高橋史氏

府中市総務管理部防災危機管理課 職員

申込期間：10月15日 (火)～11月8日 (金)

2次元コード・お電話・メールで
お申込みください。



あなたもいざという時の避難計画を立ててみませんか？

前半は、高橋史氏に「個別避難計画」についてお話いただき後半は府中市
防災危機管理課の職員の方に避難所などについてのお話と皆さんからのご
質問にお答えいただきます！



とうじしゃそうだん め しょうがい がつ つきがわ きかく
当事者相談 (眼の障害) 11月 月替り企画

『スキンケア体験』

日 時：11月6日 (水) 午後1時30分～3時

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

対象：市内在住で眼に障害がある方及び家族・付添者

定員：10名 (事前申込制・先着順・最低催行人数4名)

講師：田代和代氏 (認定化粧訓練士)

申込期間：10月15日 (火)～10月30日 (水)

乾燥する季節に向けてスキンケアを学びましょう！
男女問わずオススメです！！



リラクゼーションヨガ

難しいポーズは一切なし！毎回、大好評の講座です。

日 時：11月14日 (木) 午後1時20分～2時50分

会場：福祉センター内 PT室

対象：市内在住の身体障害のある方で歩行可能な方

定員：10名 (先着順)

参加費：無料

申込期間：10月15日 (火)～11月13日 (水)

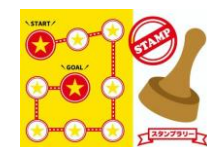


福祉センターまつり

11月3日 (日・祝)
午前10時～午後3時



★スタンプラリー
★模擬店



★など楽しい企画が盛りだくさん！

お申込み・お問合せは、地域生活支援センターみ～なまで ☎ 042-360-1312 Fax 042-368-6127 e-mail: mi-na@f-sinsyo.jp