



ねん
2025年 ♪
がっ 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 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
1	2	3	4 ようつうよぼうたいそう 腰痛予防体操① しかくとうじしやそうだん 視覚当事者相談 13:00~17:00 しかくつきがわ 視覚月替り企画	5	6	7 したいとうじしやそうだん 肢体当事者相談 13:00~17:00 ちいきこうりゆう 地域交流イベント おんがく あそ 音楽で遊ぼう・つながろう
8 へいかん 閉館	9	10	11	12	13	14 へいかん 閉館
15 へいかん 閉館	16	17	18 ようつうよぼうたいそう 腰痛予防体操②	19	20 お 折紙教室	21
22 へいかん 閉館	23	24	25	26 しかく きょうしつ 視覚支援教室①	27 しかく きょうしつ 視覚支援教室②	28 へいかん 閉館
29 へいかん 閉館	30	<div data-bbox="341 1171 655 1213" data-label="Text"> <p>パソコン開放日</p> </div> <div data-bbox="314 1243 834 1281" data-label="Text"> <p>★聴覚障害の当事者相談は、随時受付しています。</p> </div> <div data-bbox="314 1297 1107 1381" data-label="Text"> <p>★平日の装具・福祉機器住宅改善相談は来館での相談に加え、ご自宅に訪問して相談に乗ることが可能となりました。まずはお電話でご相談ください！</p> </div>				



ちいきせいかつしえん
地域生活支援センターみ～な

がっごう
6月号
2025/5月発行
No.51

よんで²み～な



おんがく あそ
音楽で遊ぼう・つながろう



♪ 歌ったり 演奏したり 踊ったり 聴いたり 拍手したり 応援したり ♪
おんがく たの かた
音楽の楽しみ方はたくさんあります。一人でも楽しいけどみんなで集まるともっと楽しい
♪
びっくり!! や☺にっこり☺にいっぱい出会えますように ♪

日 時: 6月7日(土)午後1時30分~2時30分

会場: 府中市立心身障害者福祉センター 1階ロビー

出演: クリエイティブ音楽ムーブメントセラピスト 高橋利恵 先生

対象: 市民

費用: 無料

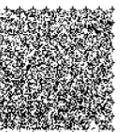
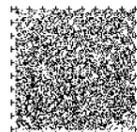
申込み: 不要 当日会場へお越しください

その他: 手話通訳付き



へんしゅうこうき
編集後記

いろとりどりの紫陽花に梅雨の訪れを感じる季節となりました。郷土の森公園の紫陽花もキレイですね。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期でもあるので、気を付けて過ごしていきましょう!!(谷口)



しゃかいふくしほうじんふちゅうしや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 も つか
スマホを持っていない・持っているけど使えない
 め しょうがい かた きょうしつ ぜん かい
眼に障害がある方のためのスマホ教室(全2回)

日程:①6月26日(木)
 ②6月27日(金)

※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5会議室
 (府中市宮町1-100 ル・シーニユ内)

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・初めての方優先

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:6月2日(月)～6月19日(木)

「見えない・見えにくい」様々な不便がスマホで解消できるかも?
 その他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。

スマホはこちらで
 用意した貸出機種を
 お使いいただけます



とうじしゃそだん め しょうがい がつ つきがわ きかく
♪当事者相談(眼の障害) 6月 月替り企画♪ 『ゆったりヨガ』

日時:6月4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 和室1.2
 (府中市宮町1-100 ル・シーニユ内)

定員:6名(最低催行人数2名) ※先着順

対象:市内在住で眼に障害がある歩行可能な方

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

申込期間:5月15日(木)～6月2日(月)

※畳の上で行います、動きやすい服装でお越しください



心も体も
 リラックス～♪

ようつうよぼうたいそう ぜん かい
腰痛予防体操(全4回)

腰痛は背骨を適度に動かすことで予防できます。

座ってできるストレッチ、筋トレなどの動きを取り入れ楽しみながら腰痛予防を一緒に考えていきましょう。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。

日時:6月4日、18日、7月2日、16日(水)

午前10時～11時30分 全4回

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が可能な方

定員:8名(先着順)

内容:腰痛予防のためのイスストレッチや簡身体操など

参加費:無料

申込期間:5月15日(木)～6月3日(火)



お がみきょうしつ
折り紙教室



日時:6月20日(金)午後1時15分～2時45分

会場:福祉センター内OT室

内容:くわがた

対象:府中市在住で身体障害のある方

定員:6名(先着順)

参加費:無料

申込期間:5月15日(木)～6月6日(金)

決定!

とうきょう かいさい
東京2025 デフリンピックイベント開催!

日時:5月24日(土) 午後1時～3時30分

会場:郷土の森総合体育館第1体育室



デフアスリートによるトークショー

体験イベント・ミニ手話講習会 など