



2025年 7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
		1	2 ◆視覚当事者相談 13:00~17:00 ◆視覚月替り企画	3	4	5 ◆肢体当事者相談 13:00~17:00
6 へいかん 閉館	7	8	9	10 ◆ピラティス 体験講座 	11	12 へいかん 閉館
13 へいかん 閉館	14	15	16	17	18	19
20 へいかん 閉館	21 へいかん 閉館 うみ 海の日	22	23 ◆障害について知 ろう(手話) 	24	25	26 へいかん 閉館
27 へいかん 閉館	28 ◆障害につい て知ろう(視覚 障害) 	29	30 ◆障害につい て知ろう(車椅子 体験) 	31		

- ★聴覚障害の当事者相談は随時受付ています。
- ★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！

地域生活支援センターみ～な

がつごう
7月号

2025/6月発行
No.52

よんで²み～な

催し・講座	- 誰でも簡単！ピラティス体験講座 - 夏休み 障害について知ろう！！ - 当事者相談（眼の障害）月替り企画
今月の	この本もよんでみ～な！

だれ
誰でも簡単！

たいけんこうざ
ピラティス体験講座

ピラティスには身体の芯の筋肉を鍛える効果があり、姿勢改善や腰痛緩和、自律神経の調整にピッタリです。

あなたも身体全体のバランスを整え美姿勢を手に入れてみませんか？

日時：7月10日(木) 午後1時～2時30分

会場：福祉センター内 PT室

対象：身体障害のある方で歩行が可能な方

内容：どなたでも簡単にできるピラティスです。座ったままでも参加できます。

定員：8名（先着順・事前申込制）

持ち物：タオルと飲み物、動きやすい服装でお越しください。

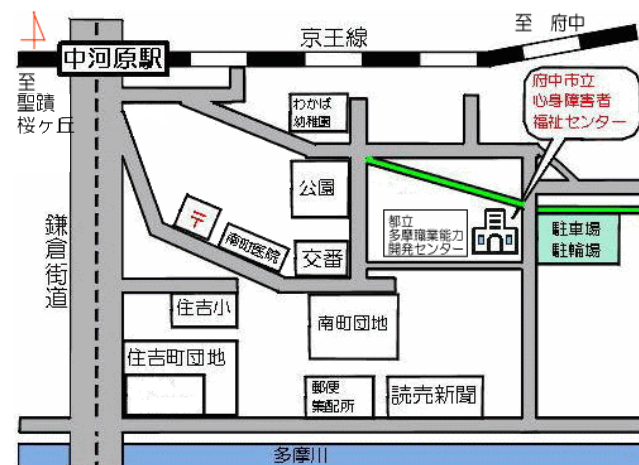
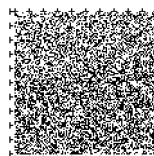
参加費：無料

申込期間：6月16日(月)～7月4日(金)



編集後記

今年の夏至は6月21日(土)、昼の時間が一年で一番長くなる日。静岡県では冬瓜を、大阪市近郊ではタコを食べて今年の豊作を祈る風習があるそうです。実り多き秋を祈って何を食べましょうか？冷たい物が欲しい季節ですが、胃腸を冷やさぬよう気を付けてお過ごしください。



社会福祉法人府中市社会福祉協議会

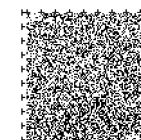
ちいきせいかつしえん
地域生活支援センターみ～な



〒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/





しょうがい 障害について知ろう!!

市内にお住まいの小学3年生～中学3年生を対象に、障害を理解するための講習会を行います。

1. 車椅子を体験してみよう

日程：7月30日（水）午前10時～12時

定員：10名

内容：車椅子に乗っている人ってどんな生活をしているの？

実際に車椅子に乗っている人を講師に迎え、楽しく交流や体験をしながら疑問解決！

会場：ルミエール府中（府中市市民会館）第1・2会議室
（府中市府中町2-24）



親子での参加も
大歓迎！！



2. 『見えない』『見えにくい』を体験してみよう

日程：7月28日（月）午前10時～12時

定員：12名

内容：眼に障害がある人ってどんな生活をしているの？アイマスクや手作りメガネを使って体験しよう。眼に障害がある人と楽しく交流しながら疑問解決！

会場：ルミエール府中（府中市市民会館）第1・2会議室



3. 手話で交流してみよう

日程：①7月23日（水）・24日（木）・25日（金）の3回コース

②8月4日（月）・5日（火）・6日（水）の3回コース

ともに午前10時～12時

※①、②とも講習内容は同じです。

定員：各回20名

内容：聴覚障害がある人ってどんな生活をしているの？

聴覚障害のある方と楽しく交流しながら簡単な手話を学ぼう！

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

①第5会議室 ②第2会議室

※当日講師の方に質問がある方は申込時に内容をご相談ください。



申込期間：7月1日（火）～7月18日（金）※先着順・事前申込制

※3. 手話で交流してみようについては、申込み多数の場合は3日間全て参加できる方を優先とさせていただきます。

費用：無料

持ち物：飲み物（水分補給）

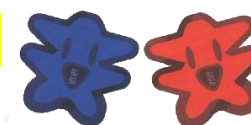
対象：市内在住・在学の小学3年生から中学3年生

（1. 車椅子を体験してみよう

2. 『見えない』『見えにくい』を体験してみよう

については保護者同伴で参加も可能）

※お申し込みは、下記の2次元コード・お電話・メールからお願いいたします。



※1. 車椅子を体験してみよう 2. 『見えない』『見えにくい』を体験してみよう と
3. 手話で交流してみよう は開催場所が異なります！

当事者相談(眼の障害) 7月 月替り企画 『パラコード小物作り』

日時：7月2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：府中市在住で眼に障害がある方及び家族・付添者

定員：8名（先着順・最低催行人数4名）

参加費：1名 400円

申込期間：6月16日（月）～6月25日（水）



（作品例）

※お申し込み後のキャンセルは前日までにお願いいたします。

その他：焼き止めの関係で出来上がった作品は後日のお渡しとなります。

こんげつ 今月の ほん この本もよんでみ～な！

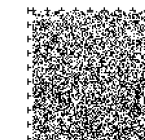
『新訂 いままで気づかなかった自分がわかる心理学練習帳』
監修者 本明 寛・野口 京子

東京書籍株式会社

どんな本？



人生の中で大切な場面をどうとらえればいいのか、また一度の人生をどう生きればいいのかの手がかりが示されたQ&A形式の本です。
この本を通して、自分を幸せに導く健康心理学の要素を見つけてみませんか。



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