



2025年 10月の予定

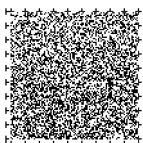
開館時間	月・水・金	9:00~17:00
	火・木	9:00~19:00
	第1・3土	9:00~17:00

にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
			1 ◆視覚当事者相談 13:00~17:00 ◆視覚月替り企画 ◆中途視覚講習会 (個別歩行)	2	3	4 ◆肢体当事者相談 13:00~17:00 ◆肢体体験企画
5 へいかん 閉館	6	7	8 ◆腰痛予防体操①	9	10 ◆フラワーレ ンジメント	11 へいかん 閉館
12 へいかん 閉館	13 へいかん 閉館 スポーツ の日	14	15	16	17	18 地域交 流 イベント
19 へいかん 閉館	20	21	22 ◆腰痛予防体操②	23	24	25 へいかん 閉館
26 へいかん 閉館	27	28	29	30	31 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。
- ★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！



暑さの中に、少し秋の気配を感じるようになってきましたね。皆さん、夏を十分に満喫されたでしょうか。
季節の変化を楽しみつつ、引き続き暑さ対策や水分補給をこまめに行って身体の調子を整えていきましょう。
大久保



地域生活支援センターみ～な

よんで²み～な

がつごう
10月号
2025/9 月発行
No.55



ベトナム舞踊同好会HOA MAI(ホアマイ)です。私たちが踊るのは、ベトナムの54民族に伝わる、独自の衣装と振付を持つ伝統舞踊です。イベントでは、笠や扇を用いた伝統的な踊りから、現代の流行音楽に合わせた演目まで、幅広くご紹介いたします。踊りを通して、ベトナムの文化にも関心を持ていただければ幸いです。

日 時:10月18日(土)13時30分~14時30分

会 場:福祉センター1階ロビー

出 演:東京外国語大学ベトナム舞踊同好会

HOA MAI(ホアマイ)の皆さん

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

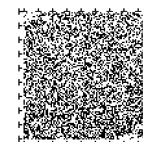


社会福祉法人府中市社会福祉協議会

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/



たの ボッチャを楽しもう！

くるま
～車いすでボッチャをやってみよう～

とうじしゃそうだんいん かばしまこうし あいしやう いっしょ
当事者相談員の栢島剛之さん(愛称:かばちゃん)と一緒に、みんな
でボッチャを楽しみませんか？ベテランも初心者も大歓迎。かばちゃん
らしく細かいことは気にせずに、まずはボールを投げてみましょう

くるま かた くるま の ちやうせん
車いすでない方は、車いすに乗ってボッチャに挑戦してみよう！

にち じ がつ にち ど じ ぶん じ ぶん
日 時:10月4日(土)13時30分～15時30分

かい じやう ふくし かいだもくてきしつ
会 場:福祉センター 2階多目的室

たい しょう しな いざいじゆう した いふじゆう じしゃ
対 象:市内在住の肢体不自由児者

さん か ひ むりやう
参加費:無料

も もの の もの すいぶんほきゆうよう
持ち物:飲み物(水分補給用)

てい いん めい おうぼたすう ばあい ちゆうせん
定 員:5名 応募多数の場合は抽選

もうしこみきかん がつ にち きん
申込期間:9月8日(月)～9月26日(金)

でんわ にじげん もうしこ
※電話・メールまたは二次元コードでお申込みください

た ひとり さんか むづか ばあい かいじよしゃ かた いっしょ き
その他:一人で参加が難しい場合は、介助者の方と一緒に来てください



もうしこみにじげん
【申込二次元コード】

こうざ フラワーアレンジメント講座

にち じ がつ にち きん じ ぶん じ ぶん
日 時:10月10日(金) 13時30分～14時45分

かい じやう ふくし ない しつ
会 場:福祉センター内 OT室

たい しょう しな いざいじゆう しょうがい かたゆうせん
対 象:市内在住の障害のある方優先

ない よう こけだま つか
内 容:苔玉を使ったアレンジメント

てい いん めい せんちゃくじゅん
定 員:8名(先着順)

さん か ひ かざいひ えん
参加費:花材費として1,500円

もうしこみきかん がつ にち か がつ にち きん
申込期間:9月16日(火)～10月3日(金)



ようつうよぼうたいそう 腰痛予防体操

ようつう せぼね てきど うご よぼう
腰痛は背骨を適度に動かすことで予防できます。

ようつうよぼう ひつよう しせい すわ きん
腰痛予防のために必要な姿勢のポイントや座ってできるストレッチ、筋
トレなどで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。

にち じ がつ にち にち がつ にち にち すい
日 時:10月8日、22日、11月5日、19日(水)

ごぜん じ じ ぶん ぜん かい
午前10時～11時30分 全4回

かい じやう ふくし ない しつ
会 場:福祉センター内 PT室

たい しょう しな いざいじゆう しんたいしょうがい 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

ない よう ようつうよぼう い す かんたんたいそう
内 容:腰痛予防のための椅子ストレッチや簡単体操など

てい いん めい せんちゃくじゅん
定 員:8名(先着順)

さん か ひ むりやう
参加費:無料

も もの の もの うご ふくそう
持ち物:飲み物、動きやすい服装

もうしこみきかん がつ にち すい がつ にち か
申込期間:9月10日(水)～10月7日(火)



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) 10月 月替り企画 『フリートーク』

にち じ がつ にち すい ごご じ ぶん じ
日 時:10月1日(水)午後1時30分～3時

かい じやう ふちゆうしし みるかつどう 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

ふちゆうしみやまち ない
(府中市宮町1-100 ル・シーニュ内)

たい しょう しな いざいじゆう め しょうがい かたおよ かぞく つきそいしゃ
対 象:市内在住の眼に障害がある方及び家族・付添者

てい いん めい せんちゃくじゅん
定 員:10名(先着順)

もうしこみきかん がつ にち か がつ にち げつ
申込期間:9月16日(火)～9月29日(月)

た ふちゆう ふちゆうしし みるかいかん かいさい じゃくししゃ ちゅうどし かくしょうがいしゃ
その他:ルミエール府中(府中市市民会館)で開催する「弱視者・中途視覚障害者のための
講習会(個別歩行訓練)」と同日開催です。個別歩行訓練出席における途中抜け
とちゆうさんか か
途中参加は可といたします。

