



2026年 がつ よ て い 1月の予定

| にち 日 | げつ 月 | か 火 | すい 水 | もく 木 | きん 金 | ど 土 |
|--|---------------------------------------|---|---|-----------------|--|--|
| | | | | | | |
| ★聴覚障害の当事者相談は随時受付ています。 | | | | 1 がんじつ 元日 | 2 へいかん 閉館 | 3 へいかん 閉館 |
| ★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！ | | | | へいかん 閉館 | | |
| 4 へいかん 閉館 | 5 | 6 | 7 ◆視覚当事者相談 13:00～17:00 ◆視覚月替り企画 ストレッチ | 8 | 9 | 10 へいかん 閉館 |
| 11 へいかん 閉館 | 12 せいじん ひ 成人の日 へいかん 閉館 | 13 | 14 | 15 | 16 しゅうじきょうしつ ◆お習字教室  | 17 したいとうじしゃそうだんいん ◆肢体当事者相談員 13:00～17:00 |
| 18 へいかん 閉館 | 19 | 20 たいそう ◆リズム体操  | 21 | 22 | 23 | 24 へいかん 閉館 |
| 25 へいかん 閉館 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 へいかん 閉館 |

へんしゅうこうき 編集後記：

2026年の干支は「午」(うま)です。

うまどし まえむ こうどう せいこう
午年はエネルギーで前向きな行動が、成功を
よきとし 着け年とされています

おお さいがい な あんてい ねん
大きな災害などの無い、安定した1年であってほ
しいと思います。（上村）



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

ちいきせいかつしえん 地域生活支援センターみ～な

よんでも²み~な

1月号 がつごう

2025/12月発行 がつはっこう

No.58



しゅうじきょうしつ かきぞ お習字教室 (書初め)

| | | | | | |
|------|---------------------------|----|-------|------|-----|
| もよおし | とうじしゃそうだん | め | しょうがい | つきがわ | きかく |
| こうざ | いす | すわ | かんたん | たいそう | |
| こうざ | したいいふじゅうとうじしゃそうだんいんきかくよこく | | | | |

- ・お習字教室 (書初め)
- ・当事者相談 (眼の障害) 月替り企画
- ・椅子に座って簡単リズム体操
- ・肢体不自由当事者相談員企画予告

日時：令和8年1月16日(金) 午後1時30分～2時45分



ばしょ ふくし ない しつ
場所：福祉センター内OT室

ないよう だい しんねん ほうふ 内容：お題「新年の抱負」

たいじょう しないざいじゅう かた しんたいじょうがい かた ゆうせん ちゅうせん
対象：市内在住の方(身体障害のある方を優先して抽選)

定員：6名

さんかひ ざいりょうひ えん
参加費：材料費として 100円



もうしこ がつ にち げつ がつ にち きん
申込み：12月15日(月)～1月9日(金)

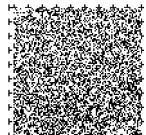


しゃかいふくしほうじんふちゅうししゃかいふくしきょうかい
社会福祉法人府中市社会福祉協議会

ちいきせいかつえん 地域生活支援センターみ~な 〒183-0026 とうきょうとふちゅうしみなみちょう 東京都府中市南町5-38 ふちゅうしりつしんしんじょうがいしゃふくし ない 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

あら とし けんこう
新たな年も健康に!!

さむ こ かた からだ
寒くて、凝り固まった身体をほぐしませんか?



当事者相談(眼の障害)

月替り企画「椅子に座って簡単ストレッチ」

日時：令和8年1月7日(水) 午後1時30分～3時

(開場午後1時20分)

会場：府中市市民活動センタープラット6階 第7会議室
(府中市宮町1-100 ル・シーニュ内)

対象：市内在住で眼に障害のある方及び家族・付添者

定員：8名 ※事前申込制・先着順

持ち物：首にかけられる長さのタオル。

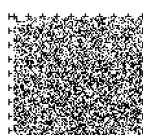


の もの
飲み物。

動きやすい服装でお越しください。

申込期間：12月15日(月)～令和8年1月5日(月)

作業療法士が指導します！寒い冬に身体を動かして温まりましょう！



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

いす すわ かんたん たいそう 椅子に座って簡単リズム体操

日時：令和8年1月20日(火)

午前10時～11時30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が可能な方

定員：8名(事前申込制・先着順)

内容：音楽に合わせて身体を動かしましょう(初心者向け)

参加費：無料

申込期間：12月15日(月)から令和8年1月19日(月)



予告

したいふじゅうとうじしゃそうだんいんきかく 肢体不自由当事者相談員企画



テーマ～梶島さんと一緒に話そう～

おやこ親と子 それぞれの「自立」を考えてみよう

内容：肢体不自由当事者相談員梶島さんの体験談(一人暮らしを
決断した時の思い、今思うこと等)を聞き、これからの生活、
一人暮らしのこと、親と子の関係ってなど、ざっくばらんに話

してみませんか

日時：令和8年2月7日(土) 午後1時30分～3時

会場：福祉センター内 多目的室

対象：市内在住の肢体障害のある方とその家族

(お一人での参加も可)

定員：6名(定員を超えた場合は抽選)

申込み：令和8年1月13日(火)～2月4日(水)まで

