

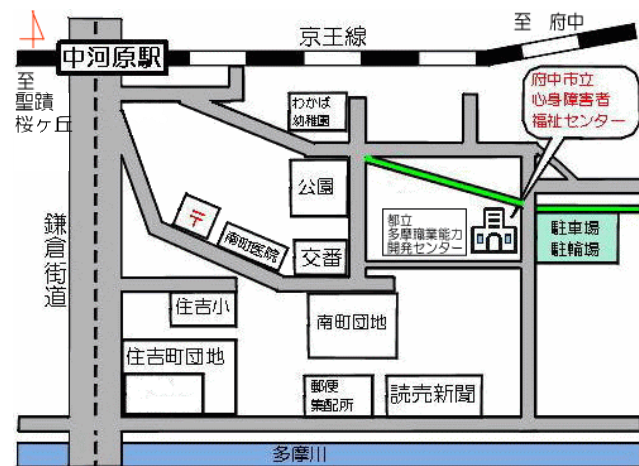


2026年 1月の予定

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
★聴覚障害の当事者相談は随時受付しています。 ★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！				1 がんじつ 元日 へいかん 閉館	2 へいかん 閉館	3 へいかん 閉館
4 へいかん 閉館	5	6	7 しかくとうじしやそうだん ◆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 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 したいとうじしやそうだんいん ◆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

パソコン開放日

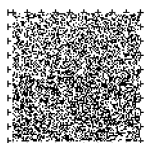


編集後記:

2026年の干支は「午」（うま）です。

午年はエネルギーで前向きな行動が、成功を
呼ぶ年とされています。

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）



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²み～な

がつごう
1月号

2025/12月発行
No.58



しゅうじきょうしつ かきぞ お習字教室（書初め）

にちじ れいわ ねん がつ にち きん ご ご じ ふん じ ふん
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」

たいしょう し ないざいじゅう かた しんたいしょうがい 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)

ていいん めい
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)



しゃがいふくしほうじんふちゅうししゃ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

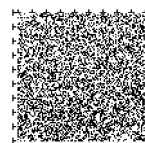
ちいきせいかつしえん
地域生活支援センターみ～な



〒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?



とうじしゃ そうだん め しょうがい
当事者相談(眼の障害)

つきがわ きかく い す すわ かんたん
月替り企画「椅子に座って簡単ストレッチ」

にちじ れいわ ねん がつ にち すい ごご じ ふん じ
日時：令和8年1月7日(水) 午後1時30分～3時

かいじょう ごご じ ふん
(開場午後1時20分)

かいじょう ふちゅうしし みんかつどう 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7会議室

ふちゅうしみやまち ない
(府中市宮町1-100 ル・シーニュ内)

たいしょう し ないざいじゅう め しょうがい かたおよ かぞく つきそいしゃ
対象：市内在住で眼に障害のある方及び家族・付添者

ていいん めい じぜん もうしこみせい せんちゃくじゅん
定員：8名 ※事前申込制・先着順

も もの くび なが
持ち物：首にかけられる長さのタオル。

の もの
飲み物。

うご ふくそう こ
動きやすい服装でお越しください。

もうしこみきかん がつ にち げつ れいわ ねん がつ にち げつ
申込期間：12月15日(月)～令和8年1月5日(月)

さぎょうりょうほうし しどう さむ ふゆ からだ うご あたた
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!



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



にち じ れいわ ねん がつ にち か
日時：令和8年1月20日(火)

ごぜん じ ふん
午前10時～11時30分

かい じょう ふくし ない しつ
会場：福祉センター内PT室

たい しょう し ないざいじゅう しんたいしょうがい かた 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

てい いん めい じぜん もうしこみせい せんちゃくじゅん
定員：8名(事前申込制・先着順)

ない よう おんがく あ からだ うご しょうしんしゃ む
内容：音楽に合わせて身体を動かしましょう(初心者向け)

さんかひ むりよう
参加費：無料

もうしこみきかん がつ にち げつ れいわ ねん がつ にち げつ
申込期間：12月15日(月)から令和8年1月19日(月)



予告

したいふじゆう 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 かばしま いっしょ はな
～栴島さんと一緒に話そう～

おや こ それぞれの「自立」を考えてみよう

ない よう したいふじゆう とうじしゃ そうだんいんかばしま たいけんだん ひとりぐ
内容：肢体不自由当事者相談員栴島さんの体験談(一人暮らしを

けつだん とき おも いまおも など き
決断した時の思い、今思うこと等)を聞き、これからの生活、
ひとりぐ
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

にち じ れいわ ねん がつ にち ど ごご じ ふん じ
日時：令和8年2月7日(土) 午後1時30分～3時

ば しょ ふくし ない たもくてきしつ
場所：福祉センター内 多目的室

たい しょう し ないざいじゅう したいしょうがい かた かぞく
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)

てい いん めい ていいん こ ばあい ちゅうせん
定員：6名(定員を超えた場合は抽選)

もうしこ れいわ ねん がつ にち か がつ にち すい
申込み：令和8年1月13日(火)～2月4日(水)まで

