

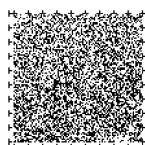


2026年 11月の予定

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	3 ぶんか 文化の日 センターまつり ◆地域交流イベント 「ヴァイオリン コンサート」	4	5	6	7 へいかん 閉館
8 へいかん 閉館	9	10	11 しかくとうじしゃそうだん ◆視覚当事者相談 13:00~17:00 ◆視覚月替り企画	12	13	14 へいかん 閉館
15 へいかん 閉館	16	17	18	19	20	21 へいかん 閉館
22 へいかん 閉館	23 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日	24 へいかん 閉館	25 へいかん 閉館	26 へいかん 閉館	27 へいかん 閉館	28 へいかん 閉館
29 へいかん 閉館	30	パソコン開放日 ★聴覚障害の当事者相談は随時受付しています。 出張相談会！（詳しくは中面で） 肢体当事者相談 13:30~16:30				

編集後記
先日100均の店頭を覗くと、ハロウィンとクリスマスのグッズが仲良く並んでいた。思わず「え！今何月、どっちだ？」と立ち尽くしてしまいました。一体いつから、世の中はこんなに「せっかち」になってしまったのでしょうかね。
時の流れに焦らされずに、自分のペースでのんびりスローライフとまいりましょう。（柴田）



地域生活支援センターみ～な

よんで²み～な

11月号

2026/10月発行
No.56

ちいきこうりゅう
地域交流イベント

だい かいふくし
In第39回福祉センターまつり

もうもく
ヴァイオリンコンサート

あなざわゆうすけ
～盲目のヴァイオリニスト 穴澤雄介～

日 時: 11月3日(火・祝) 午後1時30分～2時30分

場 所: 福祉センターロビー

内 容: 盲目のヴァイオリニスト・穴澤雄介氏によるヴァイオリンコンサート

ひ 費用: 無料

もうしこ 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

【演者プロフィール】
2021年から2024年にかけて NHK総合テレビの五輪特番にコメンテーター兼演奏者として連続出演する。この他、NHK ラジオ第2にて放送中の番組「リンク・スクエア」ではパーソナリティとして活躍している。



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ざいかい
社会福祉法人府中市社会福祉協議会

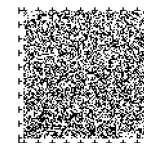
ちいきせいかつしえん
地域生活支援センターみ～な

〒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: https://www.fsyakyo.or.jp/fukushi_center_top



当事者相談(眼の障害)11月

月替わり企画「簡単ストレッチ」

最近、少しずつ肌寒くなってきましたね。寒くなると身体が縮こまり、動くのが億劫になりがちです。本格的な冬が来る前に、固まった筋肉をじんわりほぐして、巡りの良い身体をつくりましょう！

健康にもいいよ！

日時:11月11日(水)午後1時30分から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ツ6階 第5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がある方及び家族・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。飲み物。動きやすい服装でお越しください。

申込期間:10月15日(木)~11月9日(月)

作業療法士が指導します！今回は立ったり座ったりして身体を動かしましう♪

今月のこの本もよんでみ～な！

学校では教えてくれない大切なこと1『整理整頓』

おうぶんしゃ
旺文社
いりえひさえ
入江久絵

マンガ・イラスト

なかなか敬遠しがちなタイトルですが、整理整頓を習慣化すると、ただ部屋がきれいになるだけでなく、重要な能力を自然に身につけることができます。「ものごとを順序立てて考える力」「計画的に行う力」「重要なものと無駄なものを判断する力」などです。マンガでわかりやすく、整理整頓に必要な「決める力」「まとめる力」「続ける力」を順番に教えてくれます。生活しやすくなると、一度手に取ってみてください。



「み～な」が入っている福祉センターで年1回恒例のおまつりを開催します！

第39回 福祉センターまつり

日時:11月3日(火・祝)午前10時～午後3時

会場:福祉センター

★スタンプラリー

★模擬店

★イベント

府中の森芸術劇場Presents 小林好夫トランペットコンサート

バルーンアート

ヴァイオリンコンサート

※内容変更の可能性あり

楽しい企画が盛りだくさん！

工事について

当センターは現在、受変電設備工事を実施しており、11月は工事が本格化するため、「全館休館」および「事業の縮小・休止」が発生いたします。ご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

■11月の全館休館日 11月7日(土)、21日(土)、24日(火)～27日(金)

■工事期間中は、一部事業運営に影響が生じる場合がございます。詳細につきましては、各担当職員まで直接お問い合わせください。

肢体不自由当事者相談員による相談会

毎月恒例の肢体不自由当事者相談員の梶島さんの相談会は、11月は福祉センターを飛び出して開催します。ぜひこの機会に、相談事など気軽に話してみませんか。

■当事者相談(事前予約制 11月20日(金)までにご連絡ください)

日時:11月25日(水)午後1時30分～午後4時30分

11月27日(金)午後1時30分～午後4時30分

会場:ふれあい会館(府中市府中町1-30)



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