



ねん
2024年
がつ よてい
1月の予定

開館時間	げつ 月・水・金	すい 9:00~17:00
	か 火・木	きん 9:00~19:00
	だい 第1・3土	ど 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	4	5	6
へいかん閉館	へいかん閉館	へいかん閉館				
7	8	9	10	11	12	13
へいかん閉館	へいかん閉館 せいじん 成人の日		◆視覚当事者相談 13:00~17:00 ◆視覚月替り企画		◆お習字教室	へいかん閉館
14	15	16	17	18	19	20
へいかん閉館				◆装具住宅相談 9:00~12:00 ◆肢体当事者相談 13:00~17:00 ◆肢体茶話会 13:30~14:30		◆装具住宅相談 9:00~12:00 ◆肢体当事者相談 13:00~17:00 ◆肢体茶話会 13:30~14:30
21	22	23	24	25	26	27
へいかん閉館		◆リズム体操	◆み〜な学習会			へいかん閉館
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。		

ちいきせいかつしえん
地域生活支援センターみ〜な

がつごう
1月号

2023/12/5発行
No.34

よんで²み〜な

ちいきせいかつしえん
地域生活支援センターみ〜な学習会

「身体障害者向け障害年金講座」

- 催し・講座
- ・み〜な学習会
 - ・当事者相談 (眼の障害) 月替り企画
 - ・お習字教室
 - ・リズム体操

がつ にち すい
1月24日(水) 午前10時30分~11時30分

会場：府中市立心身障害者福祉センター内 2階 多目的室
対象：市内在住の方(当事者及びその家族)、関係機関職員等
講師：府中年金事務所 職員
定員：会場受講 20名・オンライン受講 50名 (事前申込制、先着順)
申込期間：12月15日(金)~1月17日(水)



そろそろ年金を申請しないといけないけど・・・
・どんな書類が必要なの？
・何を準備しておけば良いの？

※オンライン受講は ZOOM を使用します。

※お申し込みは、右の2次元コード・お電話・メールからお願い致します。



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/



編集後記

寒くなって15歳になる自宅の犬がストーブの前から動かなくなりました。温かいものを食べて体調を崩さずに冬を乗り切りたいです。2024年は辰年、辰年は景気が良くなると言われていますが明るい年になるといいな、と思います。(神藤)





もよお こうざ あんない
催し・講座のご案内

明けて



あたら **新しいことにチャレンジしてみませんか？**

ことし さまざま こうざ かいさい
 み～なでは、今年も様々な講座など開催
 よてい する予定です。新たな一歩のきっかけとして
 さんか ぜひ参加してみませんか？



とうじしゃそうだん め しょうがい がつ つきかわ きかく
当事者相談(眼の障害) 1月 月替り企画

にほんてんじとじょかんようぐたいけん
『日本点字図書館用具体験＋フリートーク』



み 見えない・見えにくい人向けの便利な用具を体験しませんか？

にほんてんじとじょかん はくじょう てんじききるい じゃくししゃよう
 日本点字図書館から白杖・点字機器類・弱視者用ノート・

スミジガイドセット・スポーツ用品・ゲームなど日常使える

べんり 便利なグッズをお借りしました。

じっさい 実際に触れるチャンス！

あなたの好みのものが見つかるかもしれませんよ。

あなたの便利グッズも
 教えてください！



日 時：1月10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7会議室B

(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：10名程度(最低催行人数4名) ※事前申込制・先着順

申込期間：12月18日(月)～12月27日(水)

しゅうじきょうしつ かきぞ
お習字教室(書初め)

日 時：1月12日(金) 午後1時30分～2時30分

会場：福祉センター内 OT室

対象：市内在住の身体障害のある方

参加費：材料費として100円

定員：6名(事前申込制・先着順)

申込期間：12月15日(金)～1月5日(金)

書き初め



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：1月23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(金)より



楽しく筋トレ、
 ストレッチ、有酸素運動が
 できます！

