



むさしむらやま社協発 お知らせ

介護予防教室 「自彊術体操体験教室」

自彊術は、大正時代に創案された日本最初の健康体操です。独特の呼吸法と号令を用いながら三十一の動作で全身運動をおこないます。年齢、体調により調整でき、無理なく身体を動かします。

- ▶日時 1月24日(水) 午前10時～11時30分
- ▶場所 市民総合センター3階 集会室
- ▶講師 十文字自彊術健悠会 松永 榮子 氏・伊東 久子 氏
- ▶対象 60歳以上の市民のかた
- ▶定員 30名(応募者多数の場合は抽選)
- ▶参加費 無料
- ▶申込み 1月4日(木)～1月17日(水)
- ▶持ち物 タオル・飲み物・動きやすい服装



介護のひろば

～介護の悩みや気になることを話しながら、ちょっとひと息つきませんか～

- 内容 ①情報交換・交流
アドバイザー 公益社団法人認知症の人と家族の会 東京都支部代表 大野 教子 氏
- ②ミニ講座「自宅でできるセルフマッサージ ～肩こり腰痛予防～」
講師 てあて在宅マッサージ昭島院長 鍼灸マッサージ師 木村 大介 氏
- ▶日時 2月1日(木) 午後2時～3時30分
- ▶場所 市民総合センター3階 集会室
- ▶対象 市民のかた(介護をしているかた・介護に関心があるかた・介護経験者等)
- ▶定員 30名(応募者多数の場合は抽選)
- ▶申込み 1月4日(木)～1月25日(木) ▶参加費 無料



《申込・問合せ先：南部地域包括支援センター》
TEL 590-1477 FAX 590-1252 (月～金曜日)午前9時～午後5時

フードパントリー ～食品の無料配布と相談に応じます～

- ▶配布日時 1月24日(水)～26日(金) 午前9時～午後5時
- ▶配布場所 市民総合センター2階 社会福祉協議会窓口
- ▶対象 市内在住の経済的な事情等により生活に困りの世帯(生活保護世帯を除く)
- ▶配布数 40セット(申込先着順)
- ▶配布食品の例 米・レトルト食品・乾麺等
- ▶申込期間 1月4日(木)～9日(火) *6日(土)～8日(月・祝)を除く
※メールで申込みの場合は、氏名・住所・電話番号・フードパントリー申込希望と記入の上、送信してください。

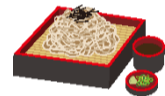


《申込・問合せ先：地域係 地域福祉コーディネーター》
TEL 566-0061 FAX 566-0253 MAIL chiiki1@mshakyo.jp
(月～金曜日)午前9時～午後5時

講習会 信州本場のそばづくり体験

～そばづくりを体験し、打ちたてを食べてみよう～

- 自分で作って、できたてを味わってみませんか？
そば粉をさわり、香り、味を楽しみたいかた、ぜひご参加ください
- ▶日時 2月17日(土) 午前10時～午後1時
- ▶場所 市民総合センター2階 調理実習室
- ▶対象 市内在住の障害者(18歳以上)のかた(付き添い可)
- ▶講師 そば元気塾 指導者 長湯 謙彰 氏
- ▶参加費 500円
- ▶定員 8名(申込先着順)
- ▶申込み 1月16日(火)～
- ▶持ち物 エプロン・三角巾・タオル・マスク・飲み物



《申込・問合せ先：障害者地域自立生活支援センター》
TEL 590-1501 FAX 590-1305 (月～金曜日)午前9時～午後5時



手工芸講座

紙バンドを使って、小物入れや飾り物を作っています。



作品制作中

身体障害者福祉センター創作的活動講座

毎年12月3日から9日までの「障害者週間」に合わせて総合センター内で実施されている作品展に、本会身体障害者福祉センターの利用者と講座受講者の作品が展示され、12月1日から15日までの期間、市民総合センターのロビーを飾りました。



◆◆ 講座受講生の作品 ◆◆



紙バンドが素敵な作品に生まれ変わります

書道講座

講師の指導により、書道の基本を練習しています。



一筆一筆に心を込めて

★講座の受講について★

募集：本紙「こもれび」の5月号でご案内します。
受講対象：市内在住で、18歳以上の身体障害者手帳をおもちのかた
*見学・体験ご希望のかたはご相談ください。

【訂正とお詫び】

「こもれび」第239号2面「むさしむらやま社協発 お知らせ」の「講演会 遠すぎず、ちょっと先の将来を一緒に考えませんか」の「講師名」に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。
誤：社会福祉法人あすはの会職員 熊谷浩司 氏、三田村達也 氏
正：社会福祉法人あすはの会職員 熊谷浩二 氏、三田村達弥 氏

《問合せ先：身体障害者福祉センター》TEL 590-1270 FAX 590-1305 (月～土曜日)午前9時～午後5時

ありがとうございます

*10月1日から11月30日までの間に、下記のかたから金品の寄附をいただきました。【敬称略・順不同】

【寄附金】	金額(円)	【使用済み切手・ベルマーク等】	小林知嘉子	須藤清子	【フードバンク・その他の物品等】	SAP武蔵村山店
育成会めぐみ保育園	24,856	株式会社りそな銀行村山支店	荻野千香子	中山靖彦	オリオン書房イオンモールむさし村山店	株式会社天乃屋
富士節子	3,000	武蔵村山市更生保護女性会	荻野利夫	藤井厚子	株式会社りそな銀行村山支店社員一同	高橋真弓
JHφNFH	2,999	交通安全協会榎分室	森谷末子	谷村雅美	多摩グリーン・ツーリズム・クラブ	木下幸子
柳楽知之	2,000	有限会社エリミナ	岡村常子	堀和規	三多摩健康友の会武蔵村山支部	森田晴枝
		株式会社タイラ	柳下武子	福田	武蔵村山市更生保護女性会	出井久 堀和規
		株式会社天乃屋	鈴木正彦	倉内	子育て支援団体ママトコ	
匿名	2件 10,580	茂手木みつ代	森田晴枝	匿名 15件	有限会社吉澤左官工業	匿名 23件
					有限会社高山園	