

国分寺市障害者センター  
 地域活動支援センターつばさ



〒185-0024 国分寺市泉町2-3-8  
 電話：042-321-1136 (つばさ直通)  
 FAX：042-321-1207  
 ホームページ：https://www.manyounosato.or.jp/  
 開館時間：午前9時～午後7時(第1・3・5日曜、祝祭日休み)

☆生活・福祉サービスのご相談  
 月～土、第2・4日曜日の午前9時～午後7時

☆交流サロン開館時間☆  
 開いている日：祝日を除く月～土曜日  
 時間(月～金)：①午前10時～午前11時45分  
 ②午後3時～午後4時45分  
 (土)：①午後1時～午後2時45分  
 ②午後3時～午後4時45分

## プレイスでレクリエーションをしました



### スケジュール

- 自己紹介カードを書こう
- 「今年頑張りたいこと」を書こう
- ウォーミングアップ
- サーキットトレーニング
- フルーツバスケット



新年度一回目のプレイスでは、「楽しむ」「話をよく聞く」の2つをテーマにしたレクリエーションを行いました。職員も含め、久しぶりに大勢で集まったプレイス。前半は、自己紹介カードを書いて全員で発表をしたり、後半は広いスペースを使って、簡単な運動やフルーツバスケットなどのゲームをしました。新しいプログラムもあり、ワクワクやドキドキ感の詰まった活動になりました。次回のプレイスも同じくレクリエーション活動を行う予定です。何をやるのかな?? お楽しみに!!!



# けんこうたいそう さい 健康体操 再スタートです

コロナ禍でしばらくお休みをしていた東海林先生の健康体操が4月より再スタートしました。

椅子に腰掛けた姿勢で「胸を開くストレッチ」「すり足を防止する筋カトレーニング」など日常生活の中で、気楽に取り組めるストレッチメニューを学んでいます。視線の持っていき方で、ストレッチの効果が違うことなどを初めて知りました。そんな風に毎回新しい気づきがあり、勉強になりますよ。

参加されている皆さんも、プランクを感じさせず滑らかな動きで、おしゃべりも楽しそうです。ご興味のある方は、一度見学にいらしてください。

一緒に身体を動かしませんか😊



## お かみ つか たなばたかさ つく 折り紙を使って七夕飾りを作ろう！



折り紙ボランティアの後藤さんをお招きし、七夕飾りを作ります。七夕飾りの他にも、色々な折り紙を後藤さんに教わりながら作れます。ご興味のある方は、地活スタッフまでお申し込みください。

日にち：6月21日（水）  
時間：午前10時～午前11時30分  
場所：障害者センター2階 交流サロン  
（交流サロンも通常通り行います）



※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。



# 6月のプログラム予定



## けんこうたいそう 健康体操

日 時：6月5日(月)、6月19日(月)  
午後1時30分～午後2時30分  
(毎月第1・3月曜日開催)

場 所：障害者センター2階 交流サロン

内 容：体操

持ち物：飲み物、タオル、マスク、上履き、動きやすい服装



## あーとサロン

日 時：6月6日(火)、6月20日(火)  
午後1時15分～午後2時45分  
(毎月第1・3火曜日開催)

場 所：障害者センター2階 交流サロン



## ひろば パソコン広場

日 時：6月13日(火)、6月27日(火)  
午後1時15分～午後2時45分  
(毎月第2・4火曜日開催)

場 所：障害者センター2階 交流サロン

その他：データを持ち帰る方は、ご自分のUSBメモリを用意してください。



## プレイス

日 時：6月3日(土)  
午後1時～午後3時

場 所：障害者センター3階 活動室

内 容：レクリエーション

持ち物：飲み物、タオル、マスク、上履き、動きやすい服装



## ラップ WRAP

日 時：6月10日(土)  
午後1時～午後3時

場 所：障害者センター3階 活動室

テーマ：元気に大切な5つのこと②



## ハンドクラフトクラブ

日 時：6月14日(水)  
午後1時30分～午後2時30分  
(毎月第2水曜日開催)

場 所：障害者センター2階 交流サロン

内 容：七夕かざり

その他：小物作りや生活に必要なボタン付けなど、ボランティアに教えてもらえます。



## いきいきプログラム

### ～筋トレ&ストレッチ～

日 時：6月25日(日)  
午前11時～午後12時20分

場 所：いきいきセンター  
(国分寺市泉町2-6-2 トミンハイム1階)

内 容：マットでストレッチ

持ち物：飲み物、タオル、マスク、上履き、動きやすい服装



★申し込みが必要です

## たがやし隊

日 時：6月1日(木)、6月15日(木)  
午前10時30分～午前11時30分  
\*雨天の場合は中止です。

場 所：障害者センター周辺の畑

持ち物：飲み物、タオル、マスク、長靴(持っている方)、動きやすい服装

その他：  
・当日参加の方も大歓迎です。  
・野菜や季節の花を育てています。



※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。

ちいきかつどうしえん  
 地域活動支援センターつばさ 2023年6月の予定

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
			1	2	3	4
			たがやし隊	スタッフ会議 (※1)	プレイス	へいかんび 閉館日
5	6	7	8	9	10	11
けんこうたいそう 健康体操	あーとサロン		つばさ会議 (※2)		ラップ WRAP	
12	13	14	15	16	17	18
	パソコン広場	ハンドクラフト クラブ	たがやし隊	スタッフ会議 (※1)		へいかんび 閉館日
19	20	21	22	23	24	25
けんこうたいそう 健康体操	あーとサロン	おがみきょうしつ 折り紙教室				いきいき プログラム
26	27	28	29	30		
	パソコン広場	スタッフ会議 (※1)	しよくいんけんしゅう 職員研修 (※3)			

〈お知らせ〉

※1 スタッフ会議	6月 2日 (金) 午後1時～午後2時、 6月16日 (金) 午後1時～午後2時45分、 6月28日 (水) 午後5時から午後5時30分まで、つばさスタッフは席を外しています。
※2 つばさ会議	6月 8日 (木) 午後1時30分～午後2時30分まで、つばさスタッフは席を外しています。
※3 職員研修	6月29日 (木) は、職員研修のため、障害者センターは、午後5時30分で閉館となります。電話相談も午後5時30分で終了となります。ご理解・ご協力をお願いします。



たい つう しん  
たがやし隊通信

2023. 5. 18 発行

がつ 18 日 (木) 14 時 ~、プランターに夏野菜と

はな・ハーブの苗を植えました!



じ かい 6 月 1 日 (木) 午前 10 時 30 分 ~ の 予 定 だ す !

さん か き ぼ う か た つばさ 職 員 ま で、

お 気 軽 に お 声 か け く だ さ い (^ ^) / ☆



大きくなあれ~!!

