

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

## いきいきプログラム「フラダンス」

7月23日(日)いきいきセンターで「フラダンス」を行いました。フラダンスはハワイで生まれた伝統的な踊りです。音楽に合わせてゆったりと踊ることで、心も体もほぐれます。文字が使われる前のハワイでは歌や踊りでコミュニケーションを取っていたことや、動作一つ一つに意味があることを教えてもらい、ハワイの文化にふれる良い機会になりました。

参加した方からは、「初めてフラダンスをやりました。歌いながら踊って、とっても楽しかったです」「久しぶりに踊れて嬉しかったです」との感想が聞かれました。

フラダンスは、9月24日(日)、10月22日(日)に、いきいきセンターで開催予定です。興味のある方は、ぜひ一度参加してみてください。





# ちいき プレイス 「地域クラブまつり」



8月5日(土)のプレイスでは、「こくぶんじ地域クラブ」が主催している「地域クラブまつり」に参加しました。場所は市民スポーツセンター1階の体育館で、様々なスポーツを体験することができる内容でした。体験できるスポーツは、ボッチャ・バランスボール・卓球・ミニテニス・バドミントンの5種類があり、参加者は、2時間の枠の中でスポーツを体験しました。

翌週に控えた「ボッチャ交流大会2023」の為に、今回は「ボッチャー筋！」とボッチャの練習をする方もいれば、スポーツが得意で次々とブースを移動し、全てのスポーツを体験した方もいました。他にも同行した職員と、バドミントンやミニテニスでラリーをしたり、バランスボールを使って弾む感覚を楽しんだりするなど、それぞれが自分のペースでスポーツを体験することが出来ました。

スポーツの種類によって使う身体の部位が違うので、色々なスポーツをすることで、普段は使っていない筋肉を動かしたり、脳のトレーニングを行ったりすることが出来ます。

今年は、想像以上の暑さで大変な夏ですが、たまには身体を思いっきり動かし汗をかくのも良いものです。皆さんも残りの夏を有意義に過ごせますように。



※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。



がつ よてい  
9月のプログラム予定



## プレイス

にち じ がつ か ど  
日 時 : 9月2日 (土)  
午後1時~午後3時

ば しょ しょうがいしゃ かいかつどうしつ  
場 所 : 障害者センター 3階活動室

ない よう : レクリエーション

もちもの 飲み物、タオル、マスク、上履き



## ひろば パソコン広場

にち じ がつ にち か  
日 時 : 9月12日 (火)、9月26日 (火)  
午後1時15分~午後2時45分  
(毎月 第2・4火曜日 開催)

ば しょ しょうがいしゃ かい こうりゆう  
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。



## けんこうたいそう 健康体操

にち じ がつ か げつ  
日 時 : 9月4日 (月)  
午前10時30分~午前11時30分

ば しょ しょうがいしゃ  
場 所 : 恋ヶ窪ベース  
(住所 : 国分寺市東戸倉2丁目10-11)

もちもの 飲み物、タオル、マスク、上履き



## つばさトーク

にち じ がつ か もく  
日 時 : 9月7日 (木)  
午前10時~午前11時30分

ば しょ しょうがいしゃ かいだちもくてきしつ  
場 所 : 障害者センター 2階多目的室

ない よう : ぼうさい 防災についてまなぼう

さいがいじ さいがいじ しえんたいせい  
災害時に備える! 災害時の支援体制づくり



## あーとサロン

にち じ がつ か か がつ にち か  
日 時 : 9月5日 (火)、9月19日 (火)  
午後1時15分~午後2時45分  
(毎月 第1・3火曜日 開催)

ば しょ しょうがいしゃ かい こうりゆう  
場 所 : 障害者センター2階 交流サロン



## ラップ WRAP

にち じ がつ か ど  
日 時 : 9月9日 (土)  
午後1時~午後3時

ば しょ しょうがいしゃ かい かつどうしつ  
場 所 : 障害者センター3階 活動室

テーマ : クライシスプラン・クライシス後のプラン



## たい たがやし隊

にち じ がつ か もく  
日 時 : 9月14日 (木)  
午前10時30分~午前11時30分  
\*雨天の場合は中止です。

ば しょ しょうがいしゃ しゅうへん はたけ  
場 所 : 障害者センター周辺の畑

もちもの 飲み物、タオル、マスク、ぼうし  
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。



## ハンドクラフトクラブ

にち じ がつ にち すい  
日 時 : 9月13日 (水)  
午後1時30分~午後2時30分

ば しょ しょうがいしゃ かい こうりゆう  
場 所 : 障害者センター2階 交流サロン

ない よう : しゅげい 手芸など

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。



## フラダンス

にち じ がつ か にち  
日 時 : 9月24日 (日)  
午前11時~午後12時20分

ば しょ いきいきセンター  
場 所 : いきいきセンター  
(国分寺市泉町2-6-1 トミンハイム1階)

もちもの 飲み物、タオル、マスク、上履き、  
動きやすい服装



ちいきかつどうしえん ねん がつ よてい  
 地域活動支援センターつばさ 2023年9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
				スタッフ会議 ※ 午後1時00分～ 午後2時00分	プレイス 午後1時00分～ 午後3時00分	へいかんび 閉館日
4	5	6	7	8	9	10
けんこうたいそう 健康体操 午前10時30分～ 午前11時30分	あーとサロン 午後1時15分～ 午後2時45分		つばさトーク 午前10時00分～ 午前11時30分		らっぷ WRAP 午後1時00分～ 午後3時00分	
11	12	13	14	15	16	17
	パソコン広場 午後1時15分～ 午後2時45分	ハンドクラフト クラブ 午後1時30分～ 午後2時30分	たがやし隊 午前10時30分～ 午前11時30分 つばさ会議 ※ 午後1時30分～ 午後2時30分	スタッフ会議 ※ 午後1時00分～ 午後2時45分		へいかんび 閉館日
18	19	20	21	22	23	24
へいかんび 閉館日 けいろう 敬老の日 しゅくじつ (祝日)	あーとサロン 午後1時15分～ 午後2時45分				へいかんび 閉館日 しゅうぶん 秋分の日 しゅくじつ (祝日)	いきいき プログラム 午前11時00分～ 午後12時20分
25	26	27	28	29	30	
	パソコン広場 午後1時15分～ 午後2時45分	スタッフ会議 ※ 午後12時30分～ 午後1時30分 午後5時00分～ 午後5時30分				



※つばさ会議・スタッフ会議の時間は、つばさスタッフは席を外しています。



ぼうさい  
防災について

まな  
学ぼう！

にちじ れいわ ねん 9 がつ 7 か もく  
日時：令和5年9月7日（木）

ごぜん じ ぷん ごぜん じ ぷん  
午前10時30分～午前11時30分

かいじょう こくぶんじししょうがいしゃ たもくてきしつ  
会場：国分寺市障害者センター 多目的室

☆ 日ごろから、災害があったときにはどうするかを話し合っておくことは、大切なことです。災害についての疑問を一緒に考えましょう。



ぼうさい かくにん  
防災グッズを確認しよう



かくにん  
クイズで確認しよう！



しょうがいしゃ ひなんくんれん  
障害者センターの避難訓練を  
たいけん  
体験してみよう

さんかほうほう  
参加方法

ちいきかつどうしえん しょくいん  
地域活動支援センターつばさの職員に「つばさトーク参加」と伝えてください。

もう こ ま  
お申し込みお待ちしております！

ちいきかつどうしえん でんわ  
地域活動支援センターつばさ 電話 042-321-1136

たんとう たけうち すだ  
担当：竹内・須田