

つばさだより

2026年6月25日 発行
(毎月25日発行、土日祝日の場合は翌日発行)

月刊通信 7月号

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)

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

5月24日(日)、国分寺市障害者センター3階の活動室にて、“いきいきプログラム”でフラダンスを開催しました。つばさでは令和4年度からフラダンスを取り入れ、今年で4年目となります。1年目から参加されている方も、今年初めて参加された方もみんな一緒に楽しく踊りました。経験年数は皆さん様々ですが、講師がフラダンスの基本ステップから順々に教えてくれるので、未経験の方でも安心して楽しく参加できると思います♪



いきいきプログラムのフラダンスは、5月・6月・7月の3回開催となります。7月は、まだまだ参加者を募集しております。フラダンスをやってみたいなと思っている方はぜひ、つばさまでお申し込みください。皆さまのご参加をお待ちしております♪



※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。



ハンドクラフトクラブの活動報告



5月13日のハンドクラフトクラブでは、デザインペーパーと透明シートでビニールポーチを作りました。ディズニー、花、風景、模様など、たくさんの種類のデザインペーパーから好きなものを選んで制作開始。無地のビニールポーチをベースに、切ったり貼ったりしながら、最後にお好みでシールを貼って、それぞれの個性が光るオリジナルデザインのポーチが完成しました。材料は100円ショップで買えるものばかり。デザインペーパーはパソコンでダウンロードした画像を印刷したもの、包装紙やお菓子の袋など、好きなものを使えます。透明シートは、窓に使う目隠しシートを代用しましたが、デザインペーパーにピタッと張り付き、ポーチ表面が破れないように強化してくれます。

出来上がったポーチを並べてみると、「かわいい」と声が上がり、参加した皆様から「楽しかった」「何を入れようかな」などの感想がありました。



作品紹介コーナー

つばさ利用者の作品を紹介します。つばさだよりに掲載したい作品がありましたら、地活スタッフまでお問い合わせください。

M・Iさん



7月の異名で愛逢月（めであいづき）と読みます。7月は互いに愛し合っている織姫と彦星が逢う月であるため、このような名称がついたそうです。

S・Kさん



※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。

7月のプログラム予定

健康体操

日 時：7月6日（月）、7月27日（月）
午前10時30分～11時30分

場 所：恋ヶ窪ベース

（住所：東戸倉2丁目10-11）

持ち物：飲み物、タオル、上履き



パソコン広場

日 時：7月14日（火）、7月28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、自分の
USBメモリを用意してください。



あーとサロン

日 時：7月7日（火）、7月21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



メンタルヘルスと日々の暮らしを語る会

日 時：7月11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：これがあると少し助かる…

人・物・場所・習慣など



ハンドクラフトクラブ

日 時：7月8日（水）
午後1時30分～午後2時30分

場 所：障害者センター2階 交流サロン

内 容：風鈴 作り

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。

申込期間：7月1日（水）まで



たがやし隊

日 時：7月1日（水）
午前10時30分～午前11時30分

場 所：障害者センター 2階交流サロン

内 容：七夕飾り作り

持ち物：飲み物、タオル



プレイス

日 時：7月4日（土）
午後1時00分～午後3時00分

場 所：障害者センター 3階活動室

内 容：七夕飾り作り

地域クラブまつりの説明会

持ち物：飲み物・タオル・上履き

申込期間：6月25日（木）まで



いきいきプログラム

日 時：7月26日（日）
午前11時～午後12時20分

場 所：障害者センター3階 活動室

内 容：フラダンス

持ち物：飲み物、タオル、上履き

※参加される方は、つばさ（042-321-1136）
までお申し込みください。



ちい きかつどうしえん
地域活動支援センターつばさ

ねん がつ よてい
2026年7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	5
		たがやし隊 ごぜん じ ぶん 午前10時30分 〃 ごぜん じ ぶん 午前11時30分		スタッフ会議 ※1 ご じ ぶん 午後1時00分 〃 ご じ ぶん 午後2時00分	プレイス ご じ ぶん 午後1時00分 〃 ご じ ぶん 午後3時00分	へいかん び 閉館日
6	7	8	9	10	11	12
けんこうだいそう 健康体操 ごぜん じ ぶん 午前10時30分 〃 ごぜん じ ぶん 午前11時30分 (恋ヶ窪ベース)	あーとサロン ご じ ぶん 午後1時15分 〃 ご じ ぶん 午後2時45分	ハンドクラフト クラブ ご じ ぶん 午後1時30分 〃 ご じ ぶん 午後2時30分	スタッフ会議 ※1 ご じ ぶん 午後1時00分 〃 ご じ ぶん 午後2時30分		メンタルヘルス と日々の暮らし を語る会 ご じ ぶん 午後1時00分 〃 ご じ ぶん 午後3時00分	
13	14	15	16	17	18	19
	パソコン広場 ご じ ぶん 午後1時15分 〃 ご じ ぶん 午後2時45分			スタッフ会議 ※1 ご じ ぶん 午後1時00分 〃 ご じ ぶん 午後2時45分 〃 交流サロン ※2 ご じ ぶん 午後2時45分 へいかん で閉館です		へいかん び 閉館日
20	21	22	23	24	25	26
へいかん び 閉館日 うみ 海の日 (しゅくじつ) (祝日)	あーとサロン ご じ ぶん 午後1時15分 〃 ご じ ぶん 午後2時45分	スタッフ会議 ※1 ご じ ぶん 午後12時30分 〃 ご じ ぶん 午後2時00分 ご じ ぶん 午後5時00分 〃 ご じ ぶん 午後5時30分				いきいき プログラム ごぜん じ ぶん 午前11時00分 〃 ご じ ぶん 午後12時20分
27	28	29	30	31		
けんこうだいそう 健康体操 ごぜん じ ぶん 午前10時30分 〃 ごぜん じ ぶん 午前11時30分 (恋ヶ窪ベース)	パソコン広場 ご じ ぶん 午後1時15分 〃 ご じ ぶん 午後2時45分					

※1 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。

※2 7月17日(金)は職員研修のため、障害者センターは午後2時45分で閉館となります。
 午後の交流サロンはお休みになります。

◎予定が急遽変更になることがあります。ご承知おきください。