

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

光 町の移転先への行き方を紹介します♪ (参考ルート)

今月のつばさだよりでは、地域活動支援センターつばさの移転先について、国立駅からバスを使う行き方を紹介します。J R 中央線 国立駅北口には①～⑤のバス乗り場があり、ここからバスに乗る場合、降りるバス停は「稲荷神社」か「国分寺第二小学校」です。バスによって、乗り場が異なるため、ご注意ください。



↑国立駅北口



↑国立駅北口バス乗り場



↑バス乗り場と行き先の案内↑

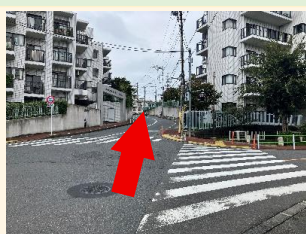


稲荷神社バス停 から歩く場合に乗るバス		国分寺第二小学校バス停 から歩く場合に乗るバス	
弁天通り折返場 (国29) たまがわじょうすいえきみなみぐち 玉川上水駅南口 (国29-2)	①バス乗り場	戸倉循環 稲荷神社先回り (国23) 東京創価小学校循環 (国24-2) 東京創価小学校 (国24-3) 並木町二丁目 (国24-4)	②バス乗り場 ③バス乗り場
けやき台団地 (国21)	⑤バス乗り場		

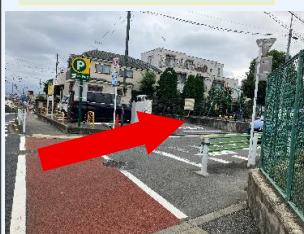


①稲荷神社バス停で降り、まっすぐ歩く

②五差路の交差点に着いたら右折して、横断歩道を2つ渡り、正面の坂を上る



②コインパーキング・わいわいひかり公園の手前を右に曲がる



①国分寺第二小学校バス停で降り、来た道を戻る



③坂を上ると「まいばすけっと」が見えてくるので、手前を右に曲がり歩く



国分寺市障害者センター(光 町)に到着です♪



③2本目の道を左に曲がって歩く

こくしょうれんうんどうかい ころりゅうかい さんか プレイスで国障連運動会&ポッチャ交流会に参加しました♪

9月の長雨から一転、10月3日（土）晴れ渡る秋空の下『国障連運動会&ポッチャ交流会』が開催され、つばさ・プレイスメンバーも参加してきました。第1部は運動会。玉入れや風船バレー・卓球バレー、パン取り競争・クッキー取り競争と、様々な競技を全力で楽しみました。第2部はポッチャ交流会。チーム対抗の公式ポッチャと国障連バージョンの個人対抗ポッチャがあり、団体戦の合間に個人戦も行います。長時間集中力が必要とされ、激熱な戦いが繰り広げられました！

国障連運動会は、“障害のあるなしに関わらず、誰でも楽しめる運動会”として開催されており、一般の方々も参加されています。これからも地域での交流の輪が広がり続けることを願います。



つばさトーク ぼうさい 防災について学びました



9月24日につばさトークを開催、テーマは「クロスロードゲームを通して防災を学ぼう！」です。社会福祉協議会、ボランティア活動センターこくぶんじの職員の進行で、「災害時の様々な状況に對しどう行動するか」の2択クイズにイエス・ノーの札を使って答え、なぜそうするのかそれぞれの意見を言い合いました。非常用持ち出し袋のワークではそれぞれ悩みながら必要な防災グッズを選びました。答え合わせの中で、「スマホがあってもWi-Fiがなかったらインターネットに繋がらないので情報を得るためにラジオは必要」など、役立つ知識を学ぶことが出来ました。

参加者からは、「勉強になった」「さっそく非常用持ち出し袋を準備しようと思う」などの感想があがりました。普段からしっかり備えている人も、準備はこれから、という人も、防災への意識を深める良い機会になりました。次回つばさトークは移転に向けた説明会を11月5日と19日に開催します。





11月のプログラム予定



けんこうたいそう 健康体操

日 時：11月2日（月）、11月16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



ひろば パソコン広場



日 時：11月10日（火）、11月24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：11月17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：11月14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：時間が長く感じるとき…

調子が出ない日や、待つ時間



ハンドクラフト

日 時：11月11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：秋のコラージュ

参加費：なし

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：11月4日（水）まで



プレイス

日 時：11月7日（土）
午前9時30分～午後4時（予定）

場 所：武蔵五日市市・地球農園

内 容：ウォーキングと芋ほり体験

持ち物：飲み物、タオル、常備薬、手帳、

レジャーシート、ビニール袋、

お金（交通費）、動きやすい服装

※詳細はお知らせをご覧ください。



たい たがやし隊

日 時：11月12日（木）
午前10時30分～午前11時30分

※雨天でも実施します。

場 所：障害者センター2階 交流サロン

内 容：植物を使った飾り作り

持ち物：なし

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。



いきいきプログラム

日 時：11月22日（日）
午前11時～午後12時20分

場 所：ひかりスポーツセンター 第2体育室

内 容：ストレッチとゆる筋トレ

持ち物：飲み物、タオル、上履き、動きやすい服装

※参加される方は、つばさ（042-321-1136）

まで申し込みください。



ちい いかつどうしえん
地域活動支援センターつばさ 2026年11月の予定

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
※1【つばさトーク】について 5日（木）は、移転についての説明会を行います。 19日（木）は、国立駅に集合し、光町（移転先）に職員と行きます。 ★参加される方は、つばさ（042-321-1136）まで申し込みください。 ★詳細はお知らせをご覧ください。						1 閉館日
2 健康体操 午前10時30分～ 午前11時30分	3 閉館日 文化の日 （祝日）	4	5 つばさトーク ※1 午後1時30分～ 午後2時30分	6 スタッフ会議 ※2 午後1時00分～ 午後2時00分	7 プレイス 午前9時30分～ 午後4時00分	8
9	10 パソコン広場 午後1時15分～ 午後2時45分	11 ハンドクラフト クラブ 午後1時30分～ 午後2時30分	12 たがやし隊 午前10時30分～ 午前11時30分 スタッフ会議 ※2 午後1時30分～ 午後2時30分	13	14 メンタルヘルス と日々の暮らし を語る会 午後1時00分～ 午後3時00分	15 閉館日
16 健康体操 午前10時30分～ 午前11時30分	17 あーとサロン 午後1時15分～ 午後2時45分	18	19 つばさトーク ※1 午後1時30分～ 午後3時00分	20	21	22 いきいき プログラム 午前11時00分～ 午後12時20分
23 閉館日 勤労感謝の日 （祝日）	24 パソコン広場 午後1時15分～ 午後2時45分	25 スタッフ会議 ※2 午後12時30分～ 午後1時30分 午後5時00分～ 午後5時30分	26 26日、27日、28日は、移転準備のため サロン事業（交流サロン・プログラム）は お休みにさせていただきます。	27	28	29 閉館日
30 閉館日 ※3	※2 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。 ※3 移転のため、閉館日となります。 ◎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。					



11月のつばさトークのお知らせ

11月のつばさトークでは、①移転に向けた説明会と、②移転先への行き方体験・移転先の見学ツアーをそれぞれ1回ずつ開催します。参加を希望する方は、つばさスタッフまでお申込ください。



開催日時	令和8年11月5日（木） 13時30分～14時30分	令和8年11月19日（木） 13時30分～15時00分
内容	つばさトーク 「移転に向けた説明会」 ※10月15日（木）に開催したつばさトークと同じ内容で、移転期間やプログラムの時間変更など、移転全体の説明をします。	つばさトーク 「移転先への行き方体験・移転先の見学ツアー」 ※国立駅からバスに乗って、移転先まで行き、建物内を見学します。その後、行きと違うバスに乗って国立駅に帰ってきます。
集合	13時30分に、 国分寺市障害者センター2階 交流サロンに集合してください	13時30分に、 J R 中央線 国立駅の中央改札口 に集合してください
持ち物	・特にありません	・国立駅までの交通費 ・国立駅から移転先までのバス代（300～500円程度） ・障害者手帳（割引を使う場合）
お申込	11月4日（水）までに、 つばさスタッフへお申込ください。	11月18日（水）までに、 つばさスタッフへお申込ください。