

社会活動センター日程表 平成29年10月

(公財)武蔵野市福祉公社 高齢者総合センター

〒180-0012 武蔵野市緑町2-4-1 電話0422(51)1975

★講座により開始時間が異なります。□で囲んだ講座は欄外をご覧ください

ホームページアドレス [http:// www.fukushikoshajp](http://www.fukushikoshajp)

日	曜日	午前(10時～11時30分)	午後(1時30分～3時)	日	曜日	午前(10時～11時30分)	午後(1時30分～3時)
1	日	休館日		16	月	パワーアップ体操 フラダンス	太極拳【開講】 ときめき転倒予防体操①②
2	月	パワーアップ体操【開講】 フラダンス【開講】	ときめき転倒予防体操①②【開講】	17	火	ヨガ①・② 創作書道	社交ダンス 油絵 気楽にイス体操①②
3	火	ヨガ①・②【開講】 創作書道【開講】	社交ダンス【開講】 気楽にイス体操①②【開講】	18	水	レットレーニング デッサン	ジャズダンス・パステル画 ラージボール卓球 羊毛手芸
4	水	デッサン	パステル画 ラージボール卓球【開講】 羊毛手芸【開講】	19	木	囲碁入門	シャンソン 陶芸① カラオケ・マッサージ
5	木	囲碁入門【開講】	シャンソン【開講】 陶芸①【開講】 カラオケ・マッサージ	20	金	バイオリン コーラス①	足から全身ストレッチ コーラス②
6	金	バイオリン コーラス①【開講】	足から全身ストレッチ【開講】 マジック コーラス②【開講】	21	土	社会活動センターは休みです	
7	土	社会活動センターは休みです		22	日	休館日	
8	日	休館日		23	月	パワーアップ体操 ガーデニング 季節の折紙【開講】	太極拳 ときめき転倒予防体操①②
9	月	休館日		24	火	ヨガ①・② 水墨画【開講】・ギター入門 編み物	ボカール入門 油絵 気楽にイス体操①②
10	火	ヨガ①・② ギター入門 編み物【開講】	ボカール入門【開講】 油絵 気楽にイス体操①②	25	水	レットレーニング デッサン・川柳 書道	ジャズダンス・パステル画 ラージボール卓球 羊毛手芸
11	水	レットレーニング【開講】 書道	ジャズダンス【開講】 ラージボール卓球 羊毛手芸	26	木	世界の歌 茶道 囲碁入門	ミュージカル体験 陶芸② 実用書道
12	木	世界の歌【開講】 茶道 囲碁入門	ミュージカル体験【開講】 陶芸②【開講】 実用書道【開講】	27	金	バイオリン 日本の歌	足から全身ストレッチ マジック
13	金	バイオリン 日本の歌【開講】	足から全身ストレッチ	28	土	社会活動センターは休みです	
14	土	社会活動センターは休みです		29	日	休館日	
15	日	休館日		30	月	太極拳 ときめき転倒予防体操①②	
				31	火		

◆次の講座時間は左記の通りです

- ・ときめき転倒予防体操①
午後一時十五分～二時十五分
- ・ときめき転倒予防体操②
午後二時三十分～三時三十分
- ・気楽にイス体操①
午後一時十五分～二時十五分
- ・気楽にイス体操②
午後二時三十分～三時三十分
- ・ヨガ①
午前九時二十分～十時二十分
- ・ヨガ②
午前十時四十分～十一時四十分

◇カラオケの日について
受付 午後〇時五十分～
抽選 午後一時二十分
一時二十分
*一階事務所の受付用紙に氏名などを記入して順番の抽選時間まで三階講義室でお待ち下さい。

◇マッサージについて
受付 午後〇時五十分～
抽選 午後一時二十分
一時二十分
持ち物 タオル一枚・手拭一枚
*次の各項目に該当される方は、安全管理の為、当センターでの施術はご遠慮下さいませようお願い致します。

- ①心臓ペースメーカーを挿入されている方
- ②人工透析をされている方
- ③発熱されている方
- ④重篤な疾患のある方
- ⑤その他施術により病状悪化のおそれがある心身状況の方

*一階事務所の受付用紙に氏名などを記入して順番の抽選時間まで四階ロビーでお待ち下さい。

◇心臓ペースメーカーを挿入されている方
人工透析をされている方
発熱されている方
重篤な疾患のある方
その他施術により病状悪化のおそれがある心身状況の方

敬老の日のセンター開館について

今年も敬老の日に、センターを開館し、皆様の健康長寿をお祝いする行事を行います。
お時間のある方は是非お越しく下さい。心よりお待ちしております。

期 日：平成 29 年 9 月 18 日(月曜日・祝日)

開館時間：9：00～16：30

内 容：① 囲碁・将棋・パソコンコーナー開放（9：00～16：30）
② チャリティーヘアカット（10：00～12：00）

会場：3 階講義室



武蔵野理容組合加盟店の理容師の皆さんがカットします。
100 円以上のご寄附をお願い致します。
ご寄附は社会福祉協議会へ全額寄付されます。

③ カラオケ講習会（13：30～15：00）

講 師：浜 より子氏
練習曲：夫婦みち、峠越え
会 場：5 階ホール



- * 事前申し込みは不要です。当日直接センターへお越しく下さい。
- * 詳しくは館内掲示のポスターや 9 月 1 日号市報をご確認ください。

季刊誌ふれあい原稿・編集委員を募集しています。

季刊誌「ふれあい」をご存知ですか？

発行の趣旨は、「受講者から受講者への人生のエールを送る」です。

毎年 4 回、受講者の方々から頂いた様々な原稿を掲載し、季節ごとに発行しています。

ただいま最新号の夏号を好評配布中です。次回、秋号（10 月 1 日発行）の原稿をただ今、大募集中です。

秋号のテーマは「おいしい料理の思い出」「介護にまつわる話」「秋の夜長の過ごし方」の三テーマを設けています。もちろん、これ以外の自由なテーマや俳句、詩などの投稿も大歓迎です。

また、「講座を通してこんな良いことがあった」、「思い出話」、「生活の中で、最近面白かったこと」など原稿をお寄せ下さい。

字数の目安は 1,000 字程度ですが、それより短くても、長くても歓迎します。但し、公序良俗に反する、著しい政治や宗教等の主張を含むものは、ご利用者の有志で構成する編集委員会の指針により、掲載を差し控えさせていただきます。

また、編集委員も随時募集しています。ご興味のある方は 1 階事務所までお声掛けください。

秋号の投稿は **9 月 15 日（金）締切**とさせていただきます。

皆様のご寄稿をお待ちしております。

どうぞ、宜しく願い申し上げます。

社会活動センター日程表 平成29年9月

(公財)武蔵野市福祉公社 高齢者総合センター

〒180-0012 武蔵野市緑町2-4-1 電話0422(51)1975

★講座により開始時間が異なります。□で囲んだ講座は欄外をご覧ください

ホームページアドレス [http:// www.fukushikoshajp](http://www.fukushikoshajp)

日	曜日	午前(10時~11時30分)	午後(1時30分~3時)	日	曜日	午前(10時~11時30分)	午後(1時30分~3時)
1	金	バイオリン コーラス①	足から全身ストレッチ コーラス②	16	土	社会活動センターは休みです	
2	土	社会活動センターは休みです		17	日	休館日	
3	日	休館日		18	月	敬老の日の催し 【カラオケ講習会・ヘアカット】	
4	月	パワーアップ体操 フラダンス	太極拳 ときめき転倒予防体操①②	19	火	ヨガ①・② 編み物	油絵 気楽にイス体操①②
5	火	ヨガ①・② 創作書道 編み物	社交ダンス 油絵 気楽にイス体操①②	20	水	レツトレニング デッサン	ジャズダンス パステル画 ラージボール卓球
6	水	レツトレニング デッサン	ジャズダンス パステル画 ラージボール卓球	21	木	シャンソン カラオケ・マッサージ	
7	木		シャンソン 陶芸① カラオケ・マッサージ	22	金	バイオリン 日本の歌	足から全身ストレッチ マジック
8	金	バイオリン 日本の歌	足から全身ストレッチ マジック	23	土	社会活動センターは休みです	
9	土	社会活動センターは休みです		24	日	休館日	
10	日	休館日		25	月	パワーアップ体操	太極拳 ときめき転倒予防体操①②
11	月	パワーアップ体操 ガーデニング 季節の折紙	太極拳 ときめき転倒予防体操①②	26	火	ヨガ①・② ギター入門	ボカール入門 油絵 気楽にイス体操①②
12	火	水墨画 ギター入門	ボカール入門 油絵 気楽にイス体操①②	27	水	レツトレニング デッサン・川柳 書道	ジャズダンス パステル画
13	水	レツトレニング デッサン 書道	ジャズダンス パステル画 ラージボール卓球	28	木	世界の歌道 茶道	ミュージカル体験 実用書道
14	木	世界の歌道 茶道	ミュージカル体験 陶芸② 実用書道	29	金	コーラス①	コーラス②
15	金	バイオリン コーラス①	足から全身ストレッチ コーラス②	30	土	社会活動センターは休みです	

◆次の講座時間は左記の通りです

- ・ときめき転倒予防体操①
午後一時十五分～二時十五分
- ・ときめき転倒予防体操②
午後二時三十分～三時三十分
- ・気楽にイス体操①
午後一時十五分～二時十五分
- ・気楽にイス体操②
午後二時三十分～三時三十分
- ・ヨガ①
午前九時二十分～十時二十分
- ・ヨガ②
午前十時四十分～十一時四十分

◇カラオケの日について
受付 午後〇時五十分～
抽選 午後一時二十分
*一階事務所の受付用紙に氏名などを記入して順番の抽選時間まで三階講義室でお待ち下さい。

◇マッサージについて
受付 午後〇時五十分～
抽選 午後一時二十分
持ち物 タオル一枚・手拭一枚
*次の各項目に該当される方は、安全管理の為、当センターでの施術はご遠慮下さいませようお願い致します。

- ①心臓ペースメーカーを挿入されている方
- ②人工透析をされている方
- ③発熱されている方
- ④重篤な疾患のある方
- ⑤その他施術により病状悪化のおそれがある心身状況の方

*一階事務所の受付用紙に氏名などを記入して順番の抽選時間まで四階ロビーでお待ち下さい。

◇マッサージについて
受付 午後〇時五十分～
抽選 午後一時二十分
持ち物 タオル一枚・手拭一枚
*次の各項目に該当される方は、安全管理の為、当センターでの施術はご遠慮下さいませようお願い致します。

- ①心臓ペースメーカーを挿入されている方
- ②人工透析をされている方
- ③発熱されている方
- ④重篤な疾患のある方
- ⑤その他施術により病状悪化のおそれがある心身状況の方

*一階事務所の受付用紙に氏名などを記入して順番の抽選時間まで四階ロビーでお待ち下さい。

～ 市民の老後を市民が支える まちぐるみの支え合い ～

地域福祉権利擁護事業 生活支援員募集のお知らせ

社会活動センターをご利用の皆様は、豊かな社会経験や社会貢献の意思をお持ちの方々と存じます。現在、少子高齢無縁社会が進行し、市民力を結集しなければ日本の高齢社会を乗り切れない事態となっています。福祉公社では高齢者や障害者への福祉活動に理解と熱意を有し、市民相互扶助の精神に基づき、地域福祉権利擁護事業を支えて下さる市民を募集します。まずは、説明会に是非ともご参加ください。お待ち申し上げます。

《地域福祉権利擁護事業とは？》

認知症高齢者や知的障害、精神障害により判断能力が不十分な方を対象に、ご本人との契約に基づき、地域で安心して暮らせるように、福祉サービスの利用援助を中心として、日常的な金銭管理サービス、重要書類の預かり等のサービスにより本人の自立を支援する事業です。東京都社会福祉協議会から福祉公社が受託して実施しています。

《生活支援員とは？》

専門員が立てた支援計画に基づき定期的にご利用者のご自宅を訪問し、福祉サービスの利用を援助する担い手です。

《業務内容》

- ◎利用できる福祉サービスに関する情報提供
- ◎公共料金や福祉サービス利用料等の各種支払
- ◎利用手続き援助
- ◎預貯金の払い戻し 等

《活動頻度》 月に1～4回程度（1回につき1～2時間）

《募集人員》 若干名

《応募の手順》

- ① 生活支援員の説明会にご参加いただきます。そこで生活支援員申込用紙を配布します。
- ② 生活支援員の意義や業務内容をご理解頂き、申込用紙を福祉公社へ提出します。
- ③ 書類選考・面接選考を実施します。
- ④ 選考に合格された方は3日間の「生活支援員講習」にご参加いただき、その後、ニーズに応じ、生活支援員としての業務につきます。

《その他》実際に支援員としての業務については、所定の報酬が支払われます。

《説明会日程》

日 時：平成29年8月31日（木）13時30分～15時

9月6日（水）10時30分～12時

場 所：公益財団法人武蔵野市福祉公社 1階会議室（吉祥寺北町1丁目9-1）

* 説明会参加ご希望の方は、福祉公社まで、事前にご連絡をお願いいたします。



連絡先・お問い合わせ 武蔵野市福祉公社 権利擁護センター

☎ 23-1165 担当 くめがい 桑谷・清水

