

2024年 1月のよてい

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	1月3日まで冬期休業					閉所
7 閉所	8 せいじん ひ 8成人の日 閉所	9	10	11	12	13 閉所
14 外出企画「府中市 美術館」	15	16 高次脳 家族さろん	17	18	19	20 閉所
21 閉所	22	23	24	25	26	27 閉所
28 音と動きのワーク ショップ	29	30	31			

音と動きのワークショップ 参加者募集

日時 2024年 1月 28日(日) 14:00 ~ 15:30

場所 府中の森芸術劇場分館 第一音楽練習室

会場はル・シーニュ(プラッツのあるビル)の地下2階です！ 11月から会場が変更しています！

応募条件 障害のある方 付き添いの方含め10名(付き添いの方も一緒に参加していただけます)

参加費 無料

動きやすい服装・靴でご参加ください。水分補給用の飲み物をお持ちください。
必要に応じてマスク着用をお願いすることがありますのでご了承の上、ご持参ください。
体調の優れない場合や熱のある方は参加をお控えください。

お申込み必切 1月10日(水)16:00必切 *結果は締め切り後、連絡いたします

電話・FAX・、メールいずれかの方法で以下の内容を添えてお申し込みください。
①申込イベントタイトル ②お名前 ③付き添い ④障害名 ⑤電話番号



お申込みメールフォームQR

家族さろん



メールフォームQR

●日にち：2024年1月16日（火）

●時間：13:30~15:00頃

●対象：高次脳機能障害の方のご家族

★参加ご希望の方はお電話または右上のQRからお申込みください★

042-358-1085 本多まで



ちいき せいかつ しえん 地域生活支援センターあけぼの げっかん 月刊つうしん

SSKS

ぼ～のぼ～の！

2024

☆ 1月号 No.246 ☆

府中市で障害のある方も参加できる「体を動かす」場

を紹介します！

がつこう からだ うご とくしゅう ふちゅうし そうごうがた かつどう しょうかい
1月号は「体を動かす」特集として府中市総合型 f スポーツクラブの活動を紹介します。社会福祉法人あけぼの福祉会
地域生活支援センターあけぼの

〒183-0056 東京都府中市寿町3-9-11 山上ビル1階
電話：042-358-1085 / FAX：042-336-9085
メール：siencenter@akebono.fuchu.tokyo.jp



開所時間

(月) (水) (金)
10:00~19:00
(火) (木)
10:00~17:00
第2・4・5 (日)
10:00~17:00



センターメールQR

府中市で障害のある方も参加できる「体を動かす」場

～ 府中市総合型fスポーツクラブ の活動紹介 ～

fスポーツクラブ代表の本村さんに取材しました。



府中市総合型fスポーツクラブって？

府中市総合型fスポーツクラブは「生涯スポーツと競技スポーツ及び地域の活性化」と「障害者のスポーツ体験と居場所づくり」を特徴としています。次の事業を実施しています。

- ・文化活動(Xmas・お正月リースづくり)
- ・レクリエーション(けやきの森学園(300円)・武蔵台学園(無料))
- ・競技スポーツ(卓球・AJATA玉入れ・グラウンドゴルフ大会)
- ・各教室(スポーツ広場100円)



障害のある人はどれに参加できますか？

どれでも参加ができますが、けやきの森学園スポーツ体験教室(フリー教室)がお勧めです。毎回4～5種目準備(ボッチャ・卓球バレー・ラリーテニス・手のひら健康 バレー・玉入れ・昔遊び・バドミントン等)しています。その他に、毎月第2・4土曜日に15時15分～17時半迄白糸台体育館で「スポーツひろば」もあります。種目はボッチャ・ラリーテニス・卓球・卓球バレーです。fスポーツクラブで体育館を団体貸し切りなので当日参加費100円を徴収しています。保険は参加者の個人対応のみとなります。



クラブ会員にならないと参加できないのですか？

会員はスタッフで、どなたでも参加可能です。参加方法はイベントにより異なります。けやきの森学園体育館で行う「スポーツ体験教室」は東京都公益社団法人に名簿を提出するため、事前申し込みが必要です。



移動支援のヘルパーさんや付き添いの人の申し込みは必要ですか？
スポーツは一人でできるなら、付き添いの人は見学でも大丈夫？

ヘルパーさんや家族の付き添いの方は見学も出来ます。
一緒に参加する場合は申し込みと参加費が必要です。



イベント情報はホームページ以外で知るにはチラシなどはどこで手に入りますか？
中止のお知らせなど、ネット環境がない場合はどうしたらいいですか？

各体育館や文化センターにチラシを配布しています
ネット環境がない人は個々対応します。
携帯 070-6520-6858
メール ymoto41@icloud.com
本村(もとむら)までご連絡ください。



府中市総合型fスポーツクラブから府中市の障害のある人に向けたPRを！

スタッフのうち6人が障害者スポーツ指導の資格を持っています！
「スポーツ広場」以外のイベントは全て保険に加入しています。



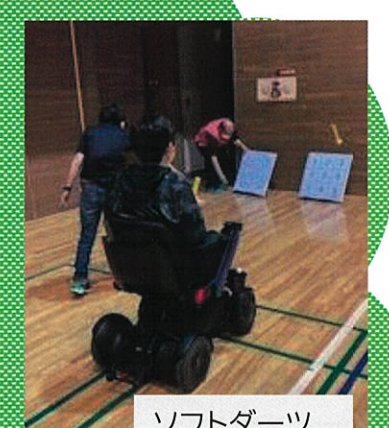
いろいろな種目があります！
たとえば・・・



ラリーテニス



グラウンドゴルフ



ソフトダーツ



イベント参加者とスタッフ



卓球バレー



ボッチャ



今年度のイベント予定です

令和5年度 fスポーツクラブ スポーツ体験教室

障がいのある人もない人も

【日程】 令和5年
4月16日 5月21日 6月18日
7月16日 8月20日(中止) 9月17日
10月15日 11月26日 12月17日
令和6年 (モルック体験グラウンド)
1月21日 2月18日 3月31日
(すべて日曜日)
【時間】 11:10～15:00(教室12:00～)
【会場】 府中けやきの森学園 体育館

種目
ボッチャ・卓球バレーは毎回
卓球・バドミントン・ラリーテニス・風船バレー・ソフトダーツ・
玉入れ・輪投げ・昔あそび(コマ・けん玉・お手玉)・
ボールウオーキング・手のひら健康バレー・風船バレー等
各回種目3～4種目

【対象】 障害のある方、介護者、健康者、どなたでもご参加いただけます
【参加費】 1回 300円(全日程1回(保険料・照明代・空調代含む))
【定員】 30名(先着順)※(本館受付優先、各月10日前迄に申込)
【持ち物】 動きやすい服装・室内用シューズ・昼食・飲み物・タオル
【主催】 府中市総合型fスポーツクラブ
HP <https://www.f-sports-club.com>
ボランティアも募集中！詳細はお問合せ先まで！
お申込み・お問合せ先は、070-6520-6858 本村 クラブHP

令和5年度 fスポーツクラブ
スポーツ広場

【日程・会場】 第2第4土曜日
押立体育館
4月8・22日 5月13・27日 6月10・24日 7月8・22日
8月12・26日 9月9・23日 10月14日 3月9・23日
白糸台 体育館
10月28日 11月11・25日 12月9・23日 1月13・27日
2月10・24日
【時間】 15:15～17:15受付15:15～

種目
ラリーテニス 卓球 ボッチャ
ラリーテニス2面 卓球2～5台

【対象】 どなたでも参加いただけます体育館半面直接
【参加費】 1回 100円 (体育館内で集金)
【定員】 30名 保険は各自
【持ち物】 動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物等
【主催】 府中市総合型fスポーツクラブ
HP <https://www.f-sports-club.com>
！詳細はお問合せ先まで！
・お問合せ先は、070-6520-6858 本村 クラブHP

詳しくはこちらから: ホーム - 府中市総合型スポーツクラブ-f エフ- ([f-sports-club.com](https://www.f-sports-club.com))