

2026年 2月のよてい

日	月	火	水	木	金	土
1 閉所	2	3	4	5	6	7 閉所
8 外出企画	9 さろんdeぼへの	10	11 閉所	12	13	14 閉所
15 閉所	16	17	18	19	20	21 閉所
22 料理教室	23 閉所	24	25	26	27	28 閉所

あけぼの料理教室参加者募集

「春野菜のミートソースパスタ・サラダ・デザート」

*できあがった料理は、会場でみんなと一緒に食べます

日時 2026年 2月 22日(日)10:00～13:30

場所 府中市市民活動センタープラッツ6階料理室

講師 栗山 広美さん

応募条件 障害のある方12名

参加費 おひとり様 1,000円(介助者の方も参加費が必要です)

介助者について 障害児及びお一人での参加が難しい方は介助者も一緒にご参加ください。当センターのイベントに初めて参加される方は、介助者について相談させていただきますので別途ご連絡いたします

持物・備考 エプロン・三角巾*マスクを着用してご参加ください。
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
*「ぼ～のぼ～の！」掲載のため、イベント中に写真撮影をさせていただきます。
掲載の際はご本人が特定できないよう加工の上使用いたします。

お申込み〆切 2026年 2月 2日(月)16:00〆切*結果は締め切り後、連絡いたします



お申込みフォームQR

お申込フォーム・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介助者 ④障害名 ⑤電話番号

発行所
特定非営利活動法人
障害者団体
定期刊行物
協会の定価
50円
〒157-0073
東京都世田谷区砧6-26-21

さろんdeぼへの

高次脳機能障害をお持ちの方々にお集まりいただき、生活の中で困っていること、工夫していること、障害のことについて話したり、簡単なゲームなどを通してリハビリを行います。今回は散歩の予定です。

日時： 2月9日(月) 13:30～15:00頃

参加ご希望の方はご連絡ください

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！

2026

☆ 2月号 No.271 ☆

地域生活支援センターあけぼの 活動報告



外出企画



あけぼの
料理教室

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

地域生活支援センターあけぼの活動報告

11月実施ガイドさんで行く「府中市内観光ツアー」 外出企画～秋の都立多磨霊園・墓碑巡り～

あけぼの外出企画では3回目の実施となる、府中市観光ボランティアさんのガイドつきツアー。今回は多磨霊園のツアーをしました。介助者含め15名の参加者が2チームに分かれて2時間かけて15墓碑を巡りました。



みなさん時間通り集合、
2チームに分かれて出発



写真や資料をみせてもらいながら
ガイドをしてもらいました



「〇〇って知ってる人～？」「知らな～い」
「こんなに広いお墓誰が管理してるんですか？」みなさんガイドさんとの会話がはずんでいました



「この角度からの紅葉がきれい」みんな
それぞれ撮影に夢中になりました

東京都観光協会の「多磨霊園お墓巡りMAP」をいただきました。「作家編・実業家編」など5つのパンフレットです。



11月最終週でしたが、天候に
恵まれ紅葉を楽しみながら散策
ができました



ぼ～のぼ～の！では、ときどきイベント報告をしています
参加されたみなさん撮影のご協力ありがとうございます

12月 あけぼの料理教室

今回のメニューは「ビーフストロガノフ・ターメリックライス・ベビーリーフとハムのサラダ・クリスマスミニタルト」。もちろんカスタードクリームも手作りなので各作業台のうえには材料や調理器具がずらっと並びました。

講師が作りながら説明



各テーブルに戻って試行錯誤



「せんせ～い、これで
あってますか？」講師
がテーブルをまわって
教えてくれました。

後半はビーフストロガノフづくり



完成です。盛りだくさんで時間ギリギリ。
みんなおいしく食べました。