

調布サンソの会 (呼吸器機能に障害のある方の会)



活動日：第2木曜日 13:00~15:30
 テーマ：医療情報交換、ストレス解消
 内容：おしゃべり、顧問医のレクチャー旅行、講習会
 会場：総合福祉センター 視聴覚室
 会費：年会費 2,000円

サンソを吸いながらの行動なので制限がありますが、動ける範囲で秋の講習会や日帰りバス旅行を計画。現在、会員数(家族含)25名で活動しています。

フリーフライト

活動日：毎週火曜日 10:00~12:00※雨天中止
 テーマ：手ばた織りと手編み
 内容：手ばた織りと手編み
 会場：金子地域福祉センター
 会費：なし



フリーフライト=自由飛行。
 引きこもりがちな障がい者が家から飛び立つキッカケ作りにと発足！
 はた織り、手編みなどをしながら色々な障がいのある方たちと楽しく活動しています。

手話通訳さん、同行援護の方等のご協力を得ながら、和気あいあいと楽しく活動しています。
 制作された作品は人気が高いです！
 手芸などが得意な方、ご参加されませんか。

杜のハーモニー♪

活動日：2回/月 水と土。13:30~
 1回/年のイベントは3種類
 テーマ：高次脳機能障がいの理解を広げる。地域で福祉と文化が繋がる。
 内容：ヨガ・卓球・杜のマルシェ♪
 杜の仲間たちコンサート♪・講演会
 会場：総合福祉センター・希望の家深大寺曼珠苑ギャラリー
 会費：年会費 1口 1,000円/年 2口以上 賛助会員 1口 1,000円/年 1口以上 (募っています)



障害のある方もない方も一緒に活動しています。皆さま一緒にハーモニー♪を奏でませんか。どうぞ、お気軽にご参加ください。

東京レインボー倶楽部

活動日：火曜日・金曜日 13:00~17:00
 テーマ：高次脳機能障がい者の社会的能力を高めること、社会的啓蒙
 内容：スポーツ系プログラム(卓球、体操、レクリエーション)、認知系プログラム(社会技能訓練、料理教室)
 会場：総合福祉センター、総合体育館、たづくり、多摩障害者スポーツセンター
 会費：年会費 1,000円、1ヶ月 500円(1家族)

皆で集まって仲良く活動しています。
 家族の方々も頑張りとお手伝いして下さっています。



調布パーキンソン病友の会 (桜花の会)

活動日：①第2・4水(または木)曜日 13:30~16:00
 ②月2回月曜日 10:00~12:00 卓球
 ③第1・3火曜日 12:30~15:00 卓球
 テーマ：神経性難病(主にパーキンソン病等)患者の病状進行をおさえ機能回復を目指しての諸活動。
 内容：当該疾患に関する諸々の情報交換と、リハビリ体操や吹き矢、輪投げ等のゲームを通じて、親睦をはかり、機能回復を目指す。
 会場：①②総合福祉センター ③総合体育館
 会費：入会金 1,000円、例月会費1ヵ月 500円
 全国・東京都友の会年会費 3,700円



同病の皆さんと時間を共有し、情報交換と懇談を通じ、前向きに生きています。またリハビリ体操とスポーツ吹き矢、輪投げ、卓球で

身体機能の維持・回復に努めています。親睦をはかり、楽しい会にしています。

パーティー会

活動日：毎週木曜日 4月~7月、9月~12月 13:00~16:00 休日・雨天中止
 テーマ：青空の下、グランドゴルフを楽しみながら 体力・親睦の向上
 内容：グランドゴルフ
 会場：調布基地跡地運動広場
 会費：年会費 1,000円

たまには大きな青空の下で、いい空気を吸って、いい仲間と楽しく運動を大切に活動しています。
 色々やってきた中でもグランドゴルフが一番！



難聴者体操の会

活動日：①第1月曜日 13:30~15:00 体操
 ②第2月曜日 13:30~15:00 ボール
 ③第3月曜日 13:30~15:00 体操
 ④第4水曜日 13:30~15:00 ボール

テーマ：体操の基礎を学んで役立てる。
 内容：まず、一番大切な「呼吸」から先生に教えていただき、家庭でもできるようにします。

会場：①③総合福祉センター
 ②たづくり 11F ④教育会館

会費：1回 100円
 ボールエクササイズ始めました。聴覚に障がいのある方も、ない方も楽しく体操を学べます。



ストレッチなかよし体操

活動日：第1・第3金曜日 13:00~14:30
 テーマ：健康のため
 内容：講師の指導による体操(イスに座ってのストレッチ体操)
 会場：総合福祉センター 視聴覚室
 会費：半年 2,700円程度



障がいのある方の集まりで、メタボを気にしつつ楽しみながらのストレッチ体操をしています。若返りたい方、どうぞ参加をお待ちしております。



◆見学や立ち上げのご相談をうかがいます。
 ◆興味のある方はお気軽に、ドルチェまでご連絡ください。

さるすべり

活動日：毎週金曜日 午前または午後
 テーマ：技術の向上と交流
 内容：スルーネット・ピンポンの練習
 会場：総合福祉センター 2F
 会費：1ヶ月 200円(ボール代)

この卓球の特徴は、転がると音の出るボールを使って、ネットの下を通して打ち合うところにあります。障がいの有無、老若男女を問わず一緒に楽しみましょう。ぜひ体験してみてください。



みんなでポッチャ!

活動日：主に第1日曜日 13:30~16:00
 テーマ：ポッチャというスポーツを楽しむ。及び参加者の親睦、交流。
 内容：ポッチャの練習、試合。
 会場：総合福祉センター
 会費：随時徴収(消耗品のみ)

ポッチャはパラリンピック正式種目の障がい者スポーツです。野球ボール大のボールを使い、コートに最初に投げた目的球に自分の持ち球をいかに近づけるかを競うゲームです。

幅広くどなたでも気軽に楽しめるスポーツです。盛り上がりますよ!



障がい者自主グループ紹介

活動を通して社会参加や日々の生活が豊かになっていくように、主に身体に障がいのある方が集まって様々な活動をしています。

スポーツ、趣味活動、パソコン、英会話など現在19グループあります。どのグループも障がいのある方たちが主体的にいきいきと活動をしています。



★お問い合わせ先★

調布市障害者地域活動支援センター
ドルチェ

社会福祉法人 調布市社会福祉協議会
住所：〒182-0026
調布市小島町2-47-1
総合福祉センター内
電話：042-490-6675 (直通)
(平日9~17時)
042-481-7693 (代表)
FAX：042-444-6606
ホームページ：<http://www.ccsw.or.jp>

イングリッシュメイト

活動日：第1、第2、第3水曜日 14:00~16:00
テーマ：英会話の学習を通して、障がい者・マイノリティー・健常者の交流を図り、社会参加をすすめる。
内容：初級英会話の学習・福祉の学習
会場：総合福祉センター
会費：3ヶ月4,000円



初心者の教室なので、肩のこらないレッスンです。近況を英語で話したり、日常で役に立つ英会話をしたり、英語の歌を訳して歌います。Tea breakではお茶を飲みながら話しますが、話がはずんで時のたつのを忘れてしまうこともあります。気候のいい5月などはピクニックに出かけ野外で英会話をします。

シシリア英会話

活動日：第2・第4土曜日 13:00~15:00
テーマ：英会話の学習を通し、障がい者・マイノリティー・健常者のインクルージョンを図り、障がい者の自立と社会参加を支援する。
内容：中級英会話の学習・福祉の学習
会場：総合福祉センター
会費：3ヶ月7,000円



ケンブリッジのテキストでレッスンしています。女性の先生なのですが、リアクションがけっこうハデで、メリハリがあります。本格的な英会話を学びたい人には絶対お勧めです。

調布で初めての失語症の当事者会が発足！ 調布失語症友の会「話楽」

活動日：毎月、最終水曜日の午前中
テーマ：友達・交流の輪を広げましょう
内容：おしゃべりとお茶を楽しむ♪
会場：総合福祉センター
会費：入会金 正会員500円 賛助会員 500円
年会費 正会員3,000円 賛助会員 1,500円



失語症とは、何らかの原因で脳に損傷を負い、「聞く」「話す」「読む」「書く」言葉に関わる全ての能力に障がいが残った状態を言います。話そうと思って自分自身の思いを伝えることが難しい状況です。当事者の方とそのご家族の方の交流の場、情報交換の場として発足しました。

バリアフリーパソコン教室

活動日：第2、第4火曜日 13:00~16:00
テーマ：ITの学習を通し、障がい者・マイノリティー・健常者のインクルージョンを図り、障がい者の自立と社会参加を支援する。
内容：基礎から高度な技術まで様々なレベルに対応したパソコン学習。パソコンのほか、携帯やデジタル製品の相談にも応じています。
会場：総合福祉センター
会費：3ヶ月2,000円



メール、インターネット、ワード、エクセル、音楽など様々なパソコンの講習をしています。操作ができるまで何回も講習するの

で完全に覚えることができます。視覚に障がいをお持ちの方でもキーボードを使って操作することで同じことができます。サポートの方が優しい人ばかりなので初心者の方も安心して参加できます。休憩の時のみなさんとおしゃべりも楽しい時間の一つです。

ハミング

活動日：第2・4木曜日 13:00~17:00
テーマ：パソコン操作で生活しよう

内容：ワード、エクセルを使って。ペイント、住所録などの作成
会場：総合福祉センター
会費：なし
わからないところは会員同士で教え合っています。今、ペイントを楽しんでいます。



わっはは ☺ 手話でおしゃべりの会

活動日：第2・第4月曜日 13:30~15:30
テーマ：手話の復習、地域仲間づくり 情報交換
内容：会員が担当し各自の考えで手話や指文字、読書の学習及び、手話笑い・脳活性化若返りゲーム他
会場：総合福祉センター
会費：1回 300円
(通信費・印刷インク代・お菓子他)



聴覚に障がいのある方もない方も安心してご参加頂けるアットホームな手話学習会です。お仲間の皆さんと一緒に楽しく笑いおしゃべり出来る場として続けています。

みどり会

活動日：毎週火曜日 10:00~12:00
テーマ：当事者と家族の交流
内容：絵手紙、水切り絵、書道等
会場：緑ヶ丘地域福祉センター
会費：なし

～参加者感想～

家族が一緒なのでお互いの情報を知ることができてとても良い。そして二人家族なのでお互いの言いたいことを他人に聞いてもらえて心のよりどころになっている。



手話サロン リベルテ

活動日：第2・第4金曜日 13:00~16:00
テーマ：ろう者、聴者共に生涯にわたる居場所づくり
内容：手話によるおしゃべり会を中心に、マーじゃん、食事会、健康体操など
会場：総合福祉センター 視聴覚室
会費：年会費無し

ろう者の方々との手話での交流の場、情報交換の場として新しく発足しました。最近外出の機会がないろう者の方、ご参加しませんか。手話通訳の資格を持つメンバーが活動のお手伝いをします



英会話.com 現在休止中

同じ障がいの方や家族が集まるグループもあるよ。



好きなことを学んだり、楽しんだりできるよ。