

調布市障害者地域活動 支援センター

第110号 令和8年8月発行

ドルチェだより

〒182-0026 調布市小島町 2-47-1
調布市総合福祉センター内 4階
調布市社会福祉協議会 障がい者支援係
障害者地域活動支援センター ドルチェ
☎:042-490-6675 (直通)

受付時間 9:00~17:00

FAX: 042-444-6606 (直通)

メール: dolce@ccsw.or.jp

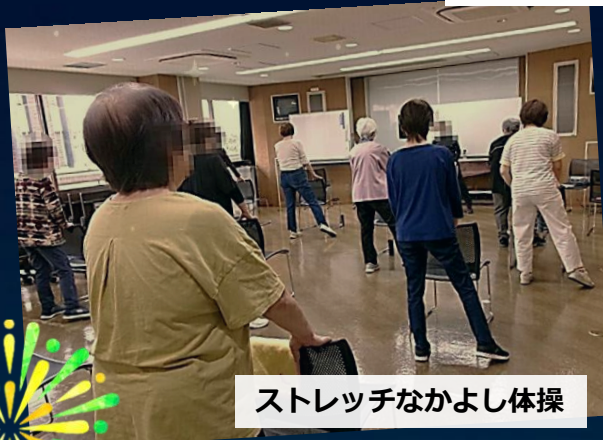
ホームページ <https://www.ccsw.or.jp>



調布市障害者地域活動 支援センタードルチェ

障がいのある方が自主的に集まり、スポーツや趣味活動など、さまざまな活動を通し日々を豊かに過ごす「自主グループ活動」——ドルチェは、活動場所の確保や広報のサポートなどで各団体の活動を支援しています。年に一度、活動報告を兼ね、団体同士の交流を目的に連絡会を開催しています。

R8.5.28 自主グループ連絡会
12団体が参加し意見交換などを行いました。



ストレッチなかよし体操



手話サロン リベルテ

障がい者自主グループ活動紹介



いきいき高次脳機能障害者の会
東京レインボー倶楽部



みんなでボッチャ

16 団体の 活動を紹介します

◆現在、16 団体
が市内各所で活
動しています

杜のハーモニー♪

高次脳機能障がいの理解を広げ、
地域で福祉と文化を繋げることをテ
ーマに活動しています。茶話会&相
談会(3か月に1回)、杜のマルシェ♪
(年1回)、杜の仲間たち
コンサート♪(年1回)な
ど、さまざまな活動を通
し、交流しています。



手話サロン リベルテ

手話によるおしゃべり
会を中心に、交流を楽しん
でいます。その他、懇親会
など楽しい企画も行っ
ています。



ハミング

パソコンの初期操作を
学ぶことを目的に、会員
同士で教え合って活動し
ています。

調布パーキンソン病 友の会「桜花の会」

パーキンソン病等の病状
進行をおさえ機能回復を目
指すことを目的に、輪投げや
卓球を行っています。情報交
換をしながら交
流しています。



バリアフリースマホ教室

会員同士、スマホの使い
方を教え合ったり、情報交
換をしながら、スマホのさ
まざまな機能が使えるよう
楽しく練習しています。

英会話 .com(ドットコム)

初級の英会話学習を
しています。どなたでも
参加でき、リラックスし
ながら楽しく活動して
います。



みんなでボッチャ

パラリンピック正式種目の
ボッチャを楽しんでいます。野
球ボール大のボールを使い、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
います。ボッチャを通じて、コ
ミュニケーションを深めてい
ます。



シシリア英会話

初級の英会話学習。
「Passport 1」のテキスト
を使っています。楽しく英会
話を学べます。



◆活動日時、場所、会費など
詳細はドルチェまで問合せ
ください



ストレッチなかよし体操

メタボが気になる方、若返りたい方、障がいの有無を問わず、楽しみながら講師の指導でイスに座ったまま出来るストレッチ体操をしています。

視覚障がい者のためのメンタルスキル講座 LaLa☆

視覚障がい者の強みである「豊かな感性」と「対話力」を磨くメンタルスキルを学び、自己肯定感を高めることをテーマにしています。心理学に基づいたアロマ、料理、音にちなんだ講座など、さまざまな企画を実践しています。



イングリッシュメイト

中級の英会話学習です。ケンブリッジのテキストを使用しています。分かりやすい講義で、楽しく学習できます。



難聴者体操の会

介護予防運動と、セラバンドを使用した体操をしています。聴覚障がい者には、要約筆記で情報提供しています。どなたでも楽しく体操できます。自由参加でワンポイント手話レッスンをしています。



いきいき高次脳機能障害者の会 東京レインボー倶楽部

高次脳機能障がい者の社会的能力を高めることを目的に、主に卓球を楽しんでいます。家族も参加し、仲良く活動しています。

◆活動に参加してみたい、興味のある方は、ドルチェまで問合せください。各団体にお繋がします

バリアフリー卓球 調布 (BTC)

障がいの種別・有無・性別・年齢を問わず、バリアフリー卓球をしながら交流を楽しんでいます。球拾いのボランティアを随時募集しています。



バリアフリーパソコン教室

健常者も障がい者も共に活動しています。メール、インターネット、Word、Excel など、操作できるまで何度も練習しています。視覚障がい者は音声ソフトを使用し、初心者でも楽しく学んでいます。

調布失語症友の会「話楽」

失語症者とその家族の交流の場として活動しています。定例会の他、歌やハンドベルを楽しんだり、ランチ会やクリスマス会などの催しも行っています。



「パソコン・スマホ・タブレット 個別相談会」～第3回～

スマホなどの分からないことを個別に聞くことができる充実した相談会です。申込時に、希望時間と相談したい機器・内容をお伝えください。

開催日：9月25日（金）

時間：①13:00～14:00 ②14:15～15:15
③15:30～16:30

定員：各回2人 初回優先。多数抽選

講師：多田京子氏、清水美佐子氏

対象：市内在住の障がいのある方と家族

申込期間：8月6日（木）～9月17日（木）

費用：500円（参加費）



スマホ初級講座（全2回）

自分のスマホを学ぶ「あんしん教室」

スマホを安全に使うために、基本用語・操作を学びませんか！！分かったら、もっと安全に使いやすくなります。

開催日：10月19日（月）、26日（月）

時間：13:30～15:30

定員：6人 初回優先。多数抽選

講師：多田京子氏

対象：市内在住の障がいのある方と家族

申込期間：9月7日（月）～10月8日（木）

費用：1,000円（テキスト代）

持ち物：ご自身のスマートフォン



ポッチャでからだを動かそう

開催日：8月20日（木）

時間：10:30～11:30

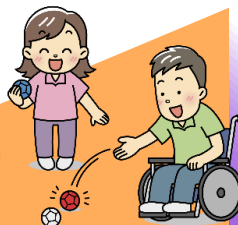
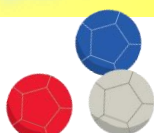
定員：5人 費用：無料

対象：市内在住の障がいのある方と家族

場所：総合福祉センター4階 視聴覚室

申込期間：～8月14日（金）

初めての方も、どなたでも
楽しく参加できます。一緒に
からだを動かしませんか！



障害年金・個別相談会

障害年金に関する疑問や申請手続きのことなどを、個別に聞くことができる無料相談会です。

開催日：9月18日（金）

時間：①9:30～ ②10:30～

③11:30～ 各回約50分

定員：各回3人

対象：調布市民の方であれば、障害の種別
受給の有無は問いません

申込期間：8月24日（月）

～9月11日（金）

協力：障害年金サポート調布



若草卒業生のお話を聞く会 ～就労をめざす障がいのある方へ～

作業体験デイサービス「若草」を卒業して就労した方の
話を聞き、就労へのヒントを学びませんか！

講師を交え
懇談会も予定
しています

開催日：10月17日（土）

時間：13:30～15:00

定員：15人 申込順 費用：200円

対象：市内在住の障がいのある方など

場所：総合福祉センター4階 視聴覚室

申込期間：9月7日（月）～10月8日（木）





ドルチェの事業のご案内



開催曜日・時間に変更または中止になっている事業もありますので、詳しくはドルチェまでご確認ください。

デイサービス

名称	曜日	時間	活動内容
障がい者デイサービス クローバー	火・木	10:00～15:00	社会参加のきっかけづくりの場として音楽やゲーム、体操などの活動をしています。65歳未満の身体に障がいのある方が対象です。
作業体験デイサービス 若草	月・水・金	10:30～12:00 13:00～14:30	仕事をしたいという方の第一歩の場です。点字や封入などの事務作業や、総合福祉センター1階ロビー売店「わかくさショップ」での販売を行っています。



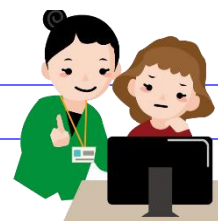
各種サロン

ドルチェサロン	水・第3土 (不定期)	10:00～16:00 13:00～16:00	情報交換や仲間づくりの場です。どなたでも出入り自由です。当事者協力員がお待ちしています。
高次脳機能障がい者サロン キラ星☆	第4月	10:00～15:00	高次脳機能障がい者の活動の場です。調理活動、製作活動、外出企画など、利用者主体で考え活動しています。※登録制です
聞こえない聞こえにくい人のサロン ゆびさきの会	第1・3火	13:30～15:30	中途失聴・難聴者の手話講習会を卒業した方の集いの場です。※活動状況が変更になる場合があります
中途視覚障がい者サロン イッポ アイ 月曜 ippo アイ	第1月	13:30～15:00	見えにくい、見えなくなった方の情報交換の場です。視覚に障がいがある方向けの講習会なども企画しています。



定例活動

うたごえドルチェ	第4木	14:00～15:00	講師の演奏に合わせて、季節の歌や懐かしのメロディなどを歌います。※事前申込制
障がいのある方のための 簡単体操教室	第1木	13:30～14:30	タオルを使ったストレッチなど、座ったままでできる体操もあります。※手話通訳付きです
セルフケアコーナー	水	10:00～16:00	体重計・血圧計を設置。ご使用時に職員へお声掛けください。
オンラインサロン	水 (月1回)	10:00～16:00	ドルチェサロン内で実施しています。



各種講習会

障がいのある方のための パソコン・スマホ講習会	不定期	入門から応用まで、さまざまな講座を企画しています。講座の詳しい内容は4面に記載しています。
生活講習会	不定期	カラオケやスポーツ、制作など、趣味や暮らしに役立つ講習会や作品展などを企画しています。

自主グループ支援

活動を通して社会参加や日々が豊かになるよう、障がいのある方がグループを作り、スポーツや趣味活動、情報交換などの活動を行っています。現在、16グループが総合福祉センターほか、市内各所で活動しています。参加希望の方はご相談ください。

障害者(児)相談支援事業

指定相談支援	相談窓口対応時間 月～金	9:00～17:00	生活全般の相談、障害者総合支援法に基づくサービス等利用計画の作成を支援します。
高次脳機能障害者支援促進			高次脳機能障がいの理解に関する普及啓発や相談など、必要な援助を行います。