

## 障がい者自主グループ紹介

主に身体に障がいのある方々が、生涯いきいきとした社会活動が続けるため、また仲間との交流の場として、主体的にグループを立ち上げ、活動しています。体操、卓球、パソコン講習、英会話など現在 16 グループが活動しています。あなたにぴったりの活動を探したり、新しく立ち上げてみませんか。

### ◆見学や立ち上げの相談もお気軽にどうぞ!!

参加してみたいグループが見つかったら・・・パンフレットに記載のグループ番号を伝えていただくとスムーズです。代表の方に連絡し「見学・入会」が可能かの確認など、希望のグループとお繋ぎします。

新しい自主グループを立ち上げたいときは・・・



自主グループ支援担当が相談にのります。一緒に話すことで、対象や目的、活動頻度など、整理しながら活動開始までの道のりを整えていきましょう。

### 【対象にしている障がい種別】

肢：肢体不自由 / 視：視覚障がい / 聴：聴覚障がい  
言：言語障がい / 高：高次脳機能障がい  
内：内部障がい / 全：全障がい・障がい者以外  
(全)とある場合も、対応が難しい障がいがあることがあります。詳細はお問い合わせください。

### ★お問い合わせ★

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 福祉センター内  
電話：042-490-6675 (直通)  
平日9時~17時  
042-481-7693 (代表)  
FAX：042-444-6606  
ホームページ：https://www.ccsww.or.jp/

2026.6 作成

## ①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)

活動日：金曜日 9:00~12:00 または  
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  
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 か月 500 円 (1 家族)



◆皆で集まって仲良く活動しています。家族の方々もお手伝いしてくださっています。

## ②イングリッシュメイト (全)

活動日：第2、4水曜日 13:00~15:00  
テーマ：インクルーシブな英会話の学習  
内容：中級英会話の学習  
会場：総合福祉センター  
会費：6回ごとに 12,000 円  
または3か月 11,000 円



◆ケンブリッジのテキストを使って学習しています。分かりやすく教えてくれるので、楽しく学習できます。

## ③英会話.com (全)

活動日：第1、3火曜日 13:00~15:00  
テーマ：インクルーシブな英会話  
内容：初級英会話の学習  
会場：総合福祉センター  
会費：6回ごとに 12,000 円  
または3か月 11,000 円



◆初級の英会話で肩の凝らない授業です。どなたでも参加できます。

## ④バリアフリー卓球 調布 (BTC) (全)

活動日：金曜日、午前 9:00~11:30 または  
午後 13:00~16:30  
テーマ：会員相互の交流を深める  
内容：バリアフリー卓球の練習や交流  
会場：総合福祉センター 2階  
会費：1,000 円 (年) 入会金等なし  
10 月以降の入会は 500 円



◆障がいの種類や有無、老若男女を問わず楽しめます。入会条件等はとくにありません。球拾いのボランティアも募集しています。

## ⑤視覚障がい者のための メンタルスキル講座 LaLa☆ (視)

活動日：原則、第2日曜日 午後  
テーマ：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  
内容：実践心理学に基づいた講座や交流 (対人スキル、アロマ、料理、音にちなんだ講座、オンライン開催の実績もあり)  
会場：たづくり、教育会館、オンライン等  
会費：講座参加費 各回 2,000 円~



◆視覚障がいの有無にかかわらず、ぜひ参加ください。「視覚障がい あるある事例集」の作成も計画しています。LaLa の発足は、視覚障がいがかきかけですが、障がいの種類や有無、老若男女を問わずいろいろな方々が様々な感覚に触れ、素敵な化学反応が起きるきっかけを作りたいと思っています。

## ⑥シシリア英会話 (全)

活動日：第2、4土曜日 13:00~15:00  
テーマ：インクルーシブな英会話の学習  
内容：初級英会話の学習  
会場：総合福祉センター  
会費：3 か月ごとに 9,500 円  
または 6 回ごとに 12,000 円



◆「Passport 1」のテキストを使って学習しています。先生のリアクションが派手で、楽しく英会話を学びたい方にオススメ。

## ⑦手話サロン リベルテ (聴)

活動日：毎週金曜日 13:00~15:00 頃  
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を中心に、懇親会、楽しい企画など。リベルテ通信の発行。  
会場：総合福祉センターなど  
会費：なし



◆手話で日常会話ができる方ならだれでも自由(リベルテ)に参加できます。ろう者・聴者関係なく居場所づくりとして、手話でのおしゃべりを楽しんでいます。手話でのちょっとしたお手伝いもご相談ください。

## ⑧ストレッチなかよし体操 (全)

活動日：第1、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  
会費：1 か月 500 円

◆障がいのある方も、ない方も、メタボを気にしつつ楽しみながらストレッチ体操をしています。若返りたい方、参加をお待ちしております。



## ⑨調布失語症友の会「話楽」(言)

活動日：毎月最終水曜日  
10:00~12:00

テーマ：交流の輪を広げましょう

内容：おしゃべりを楽しむ♪

会場：総合福祉センター

年会費：正会員 3,000 円

※初年度は入会月 4 月~12 月は 3,000 円  
1 月~3 月は 750 円

❖失語症は、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あり、話そうと思って自分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。定例会の他、歌やハンドベルを楽しんだり、希望者でランチ会やクリスマス会を開催しています！



## ⑩調布パーキンソン病友の会「桜花の会」(肢)

活動日：①第 2、4 水曜日または木曜日  
13:30~17:00 定例会

②第 1、3 月曜日 10:00~12:00 卓球

テーマ：神経性難病(主にパーキンソン病など)患者の病状進行をおさえ機能回復を目指して諸活動を行う

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、卓球、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：総合福祉センター

会費：入会金 1,000 円、例月会費 1 か月 500 円  
全国・東京都友の会年会費 3,700 円

❖同病の皆さんと情報交換と懇談、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。親睦を図り、楽しい会にしています。



## ⑪難聴者体操の会 (聴)

活動日：①第 1、3 月曜日 13:30~15:00

②毎月 1 回 折り紙教室

テーマ：体操を学んで介護予防に役立つ

内容：まず、一番大切な「呼吸」から学び、家庭でも介護予防運動ができるようにします

会場：総合福祉センター

会費：1 回 400 円

❖介護予防運動とセラバンドを使用した体操を行っています。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。要約筆記者の大きくて分かりやすい文字で情報提供しています。また、ワンポイント手話(参加自由)もあります。



## ⑫ハミング (全)

活動日：第 2、4 木曜日 13:00~17:00

テーマ：パソコンの初期操作を学ぶ

内容：年賀状作成、その他ワード・エクセル操作

会場：総合福祉センター

会費：無し



❖楽しくおしゃべりしながら、和気あいあいとした雰囲気の中で、分からないところは会員同士で教え合っています。

## ⑬バリアフリースマホ教室 (全)

活動日：第 3 火曜日 13:00~16:00

テーマ：スマホで遊ぼう！

内容：健常者と障がい者が同じテーブルにつき、情報交換をしながら交流しています

会場：総合福祉センター

会費：3 か月 2,000 円

※障がい当事者は負担なし。

❖メール、インターネット、音楽など、スマートフォンの様々な機能の講習をしています。視覚障がいをお持ちの方も操作ができるまで何回も講習するので、確実に覚えられます。初心者の方も安心して参加できます。



## ⑭バリアフリーパソコン教室 (全)

活動日：第 2、4 火曜日 13:00~16:00

テーマ：パソコンを楽しく学ぼう！

内容：健常者と障がい者が同じテーブルにつき、共にパソコン操作をします。視覚障がいの方は音声ソフトを用います

会場：総合福祉センター

会費：3 か月 2,000 円 ※障がい当事者は負担なし

❖メール、インターネット、ワード、エクセル、音楽など、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。



参加してみたい、興味あるグループがありましたらご相談ください。代表の方に連絡し、「見学・入会」が可能か確認して、希望のグループとお繋ぎします。  
調布市障害者地域活動支援センター ドルチェ

## ⑮みんなでポッチャ (全)

活動日：月 1 回、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

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



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。月に 1 回集まって、障がい当事者とその家族で、ポッチャの試合をして交流を図っています。どなたでも気軽に楽しめます。盛り上がりやすいよ！

## ⑯杜のハーモニー♪ (高)

活動日：茶話会&相談会 3 か月に 1 回 (土曜日)  
杜のマルシェ♪ (年 1 回)、講演会 (年 1 回)  
杜の仲間たちコンサート♪ (年 1 回)

※イベント 3 種類は、活動状況により変更になる場合があります

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つながる

会場：総合福祉センター、コーヒーハウス TOM、他  
年会費：正会員 1 口 1,000 円/年 2 口以上  
賛助会員 1 口 1,000 円/年 1 口以上

❖障がいのある方もない方も一緒に活動しています。一緒にハーモニー♪を奏でませんか。気軽に参加ください。

