

ページ1

調布市障害者地域活動支援センター

ドルチェだより

第107号 令和8年2月発行

郵便番号 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

電話 042-490-6675 直通

受付時間 午前9時から午後5時

ファクス 042-444-6606 直通

メール dolce@ccsw.or.jp

ホームページ <https://www.ccsw.or.jp>

#### お悩み解決 障がいのある方のためのパソコン・スマホ講習会

ドルチェでは、障がいのある方が、パソコン・スマホ・タブレットの操作で分からぬことや、アプリや機能のことなど聞きたいことを相談できる「個別相談会」を隔月で開催しています。その他、さまざまな機能を楽しく学べる講座を企画しています。

(R7年12月8日開催「ワードで描く干支画 午年」と

R7年8月4日開催「視覚に障がいのある方のためのスマホ講習会」の写真を紹介)

ページ2

障がいのある方のためのパソコン・スマホ講習会

人気の講座を紹介します

「いろいろ学べて楽しく参加しています」

「説明が丁寧で分かりやすい」

「分からないことを聞きやすいです」

障がいのある方が、パソコンやスマホの基礎を学べる講座や、個別で分からぬことを聞くことができる相談会の開催など、年間を通してさまざまな企画をしています。スマホでできる防災対策として防災アプリを試して使ってみる講座や、視覚障がいの方向けに画像認識アプリの活用方法を

知る講座など、充実した内容のテーマ別の講座もたくさんあります。気軽にご参加ください。

「パソコン・スマホ・タブレット なんでも個別相談会」 第6回

開催日 3月6日(金)

時間 ①午後 1 時から 2 時 ②午後 2 時 15 分から 3 時 15 分 ③午後 3 時半から 4 時半

定員 各回2人 初回優先。多数抽選

対象 市内在住の障がいのある方と家族

講師 多田京子氏、清水美佐子氏

申込期間 1月 21 日(水)から2月 24 日(火)

費用 500 円 参加費

スマホなどの分からぬ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。

「乗り換え案内」アプリ スマホ講習会、お出かけを便利に

開催日 4月 6 日(月)、13 日(月)、20 日(月)

時間 午後 1 時半から 3 時半

定員 6 人 初回優先。多数抽選

対象 市内在住の障がいのある方と家族

講師 多田京子氏

申込期間 2月 24 日(火)から 3月 26 日(木)

費用 1,000 円 テキスト代

持ち物 スマートフォン

電車やバスの時間を調べたり、ルート検索ができるよう、アプリの活用法を学びませんか。便利機能を覚えて、お出かけを楽しみましょう。

ページ3

高次脳機能障がい者サロン 「キラ星☆」体験参加者募集

楽しく過ごしています。一緒に活動しませんか。

キラ星☆は、高次脳機能障がいの方の活動の場です。毎月第 4 月曜に、調理、製作、外出、体を動かす活動を行っています。楽しく余暇活動ができるよう、利用者主体で活動内容を決めています。

開催日 3月23日(月)  
時間 午前10時から午後3時  
申込期間 3月16日(月)まで  
費用 300円 材料費  
持ち物 マスク 調理時必要  
4月以降の活動の体験参加も随時募集しています。

#### 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聞くことができる無料相談会です。  
障害年金に詳しい社会保険労務士が、おひとりおひとりの相談に、じっくり対応いたします。調布市民の方であれば、受給の有無は問いません。各回3人まで。

開催日時 3月27日(金) 午前9時半から 午前10時半から 午前11時半から  
各回約50分  
申込期間 3月2日(月)から3月19日(木)まで

開催日時 4月17日(金) 午前9時半から 午前10時半から 午前11時半から  
各回約50分  
申込期間 3月30日(月)から4月10日(金)まで

協力 障害年金サポート調布

土曜ドルチェ生活講習会  
ぼうさい井戸端会議

「何を備えたらいい」「避難場所はどこ」「非常食って美味しい」

開催日時 3月21日(土) 午後1時半から2時半  
場所 総合福祉センター4階 視聴覚室  
対象 市内在住の障がいのある方と家族  
定員 10人 申込順。障がいのある方優先  
申込期間 2月9日(月)から3月6日(金)  
費用 無料

防災について、一緒に確認しながら学びましょう。

お問合せはドルチェへ

電話番号 042-490-6675 ファックス番号 042-444-6606 メールアドレス dolce@ccsw.or.jp

ページ 4

ドルチェの事業のご案内

開催曜日、時間が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

障がい者デイサービス クローバー

毎週火曜日と木曜日 午前 10 時から午後 3 時

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

毎週月曜日と水曜日と金曜日 午前 10 時半から 12 時 午後 1 時から 2 時半

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

毎週水曜日、第 3 土曜日 午前 10 時から午後 4 時

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☆

毎月第 4 月曜日 午前 10 時から午後 3 時

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

毎月第 1・第 3 火曜日 午後 1 時半から 3 時半

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 月曜イッポアイ**

**毎月第1月曜日 午後1時半から3時**

**見えにくい、見えなくなった方の情報交換の場です。視覚に障がいの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**

**毎月第4木曜日 午後2時から3時半**

**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**

**毎月第1木曜日 午後1時半から2時半**

**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**

**毎週水曜日 午前10時から午後4時**

**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**

**毎月1回水曜日 午前10時から午後4時**

**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 不定期開催**

**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2面に記載しています。**

**生活講習会 不定期開催**

**カラオケやスポーツ、調理など、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。**

**障害者障害児相談支援事業**

**指定相談支援**

**相談窓口対応時間 月曜日から金曜日 午前 9 時から午後 5 時**

**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**

**相談窓口対応時間 月曜日から金曜日 午前 9 時から午後 5 時**

**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。**

**お問合わせはドルチェへ**

**電話番号 042-490-6675 ファックス番号 042-444-6606 メールアドレス dolce@ccsw.or.jp**