



木枯しにひときわ寒さを感じる季節となりました。寒さ対策は万全ですか？

首のまわりには褐色脂肪細胞という体熱の生産がとても旺盛な組織があり、ここを冷やすと体全体の血行が悪くなり健康を害します。

マフラー・ネックウォーマー等で首のまわりの保温を心がけ、お元気にお過ごし下さい。  
今年も皆様には大変お世話になりました。どうぞ良いお年をお迎え下さい。

## 高次脳機能障害者交流会

- 【日 時】1月16日(土) 10:30~14:30  
【場 所】当センター 2階調理実習室・3階会議室  
【対 象】区内在住の高次脳機能障害の方(ご家族・付添の方も含む)20人(申込順)  
【費 用】1人につき500円(昼食材料費)  
【内 容】昼食作り・軽体操・情報交換など  
【申込み】センター窓口にて参加費を添えて、12月19日(土)からお申込みください。  
1月13日(水)まで ※先着順、ただし定員になり次第締切。



## 障害者地域生活支援セミナー

### 音楽に合わせて楽しく体を動かそう

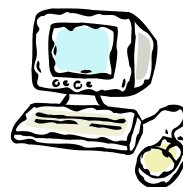
- 【日 時】1月25日(月) 10:00~11:00  
【場 所】当センター 3階会議室  
【対 象】区内在住の障害者の方10人  
【費 用】地域活動支援センター事業利用者負担金(1回につき240円)  
※生活保護受給者、住民税非課税の方などは免除  
【内 容】軽快な音楽に合わせて、簡単なダンスを体験する。  
【申込み】往復はがきにセミナー名・住所・氏名・年齢・電話(FAX)番号・障害名(病名)・障害の等級を記入の上、郵送してください。窓口申込みの際は、郵便はがき1枚をお持ちください。  
12月26日(土)必着。申込み多数の場合は12月28日(月)10:30より公開抽選。



## パソコン支援 = 今月の開催 =

センターに設置されたノートパソコンで、ワード、エクセル等の基本的な操作を、ボランティアが支援します。  
(詳しくは電話、または窓口でお問い合わせください。)

- 【日 時】12月3日(木)・17日(木) 9:30~12:00  
【場 所】当センター 2階 聴覚障害者室  
【対 象】原則として、当センターのパソコン教室を修了された区内在住の障害者の方(要相談)  
【申込み】利用日の1ヶ月前より電話またはFAXで事前に申し込んでください。予約制。  
※1人1時間程度のご利用をお願いしています。



## 【12月の予定】

1	火	健康体操教室 10:00~11:00	午後PT	16	水		ST
2	水		ST	17	木	料理教室 10:00~13:00 パソコン支援 9:30~12:00	
3	木	パソコン支援 9:30~12:00 絵手紙教室 10:00~12:00		18	金		午前PT
4	金		午前PT	19	土	高次脳機能障害者交流会 10:30~14:30	児ST
5	土	障害者地域生活支援セミナー 「コルク・木の枝アイデアリメイク」13:30~15:30	児ST・児OT 児相	20	日	児童訓練交流会 14:00~16:00	
6	日		児ST・児社 児相	21	月		高ハ
7	月	パソコン教室 デジカメ・ワード・ エクセルコース 10:00~12:00 視覚障害者コース 13:30~15:30	高ハ・高相	22	火		午後PT
8	火	パソコン教室 デジカメ・ワード・ エクセルコース 10:00~12:00 視覚障害者コース 13:30~15:30	午後PT	23	水	天皇誕生日	
9	水	パソコン教室 デジカメ・ワード・ エクセルコース 10:00~12:00 視覚障害者コース 13:30~15:30 陶芸教室(午後) 13:30~15:30	ST	24	木		
10	木	パソコン教室 デジカメ・ワード・ エクセルコース 10:00~12:00 視覚障害者コース 13:30~15:30		25	金		午後PT
11	金		午後PT	26	土	OT 合同訓練 10:30~14:30 点訳サービス 13:00~17:00	
12	土	点訳サービス 13:00~17:00 障害者地域生活支援セミナー 「コルク・木の枝アイデアリメイク」13:30~15:30	OT 児ST	27	日	休館日	
13	日	休館日		28	月		
14	月	高次脳障害者講演会 13:30~ 15:30	ST	29	火	年末休館日	
15	火	健康体操教室 10:00~11:00	午後PT	30	水	年末休館日	
				31	木	年末休館日	

PT：理学療法 ST：言語聴覚療法 OT：作業療法 高ハ：高次脳リハビリ 高相：高次脳相談

児PT：児童理学療法 児ST：児童言語聴覚療法 児OT：児童作業訓練療法 児相：児童発達相談 児社：児童社会適応訓練