

# 2025 4月

## 今月のご相談

ぽーとたまがわにお寄せいただいたご相談事例を  
プライバシーに配慮しながらご紹介しています



50代の障害当事者です。地域の活動に興味があり、参加してみたいです。どのようなものがありますか？

ぽーとたまがわは年齢・病気や障害の種別を問わず相談ができます。まずは、スタッフまでお話をお聞かせください。「ぽーとたまがわでの居場所」の他に、地域で行なっている活動やイベント、居場所をご案内できます。一緒に探していきましょう！

### ぽーとたまがわの居場所

**カフェここみん** ☕ 毎月第4木曜日  
13:30~15:00

「ぽーとたまがわってどんなところ？」「ちょっと一息つきたい。」など地域の方・皆さまの居場所、相談場所として活用いただけます。ぜひ、お立ち寄りください

4月は「カフェここみんミーティング」です。コーヒーを飲みながら、カフェでやりたいことを一緒に考えていきましょう！

日程：4月24日（木）

場所：ぽーとたまがわ

参加費：無料

### 最近の様子



「探してみよう！ユニバーサルデザイン」  
点字付きのトランプをみんなで体験しました！

**ポッチャ交流会** ● 毎月第3月曜日  
9:45~11:30

ストレッチからはじまり、ゲームになるとチームごとの熱い戦いに毎回盛り上がりを見せています。もちろん、初めての方も大歓迎です！

ご興味がありましたら、電話かメールにてお問い合わせください。

日程：4月21日（月）

場所：中町ふれあいの家

開場：9:30

### 最近の様子



ポッチャの後に初めてハンド  
アーチェリーに挑戦したよ！



## 参加のお申し込みは

電話：03-6411-6590 FAX：03-6411-6316

メール：nakama-soudan@tsudoj.tokyo

または、ぽーとたまがわのスタッフにお声かけください

### 今月のトピックス

#### ・ポッチャ交流会日程変更について

2025年度よりポッチャ交流会の開催日が  
毎月第3月曜日に変更となります。

#### ・カフェミーティング昨年の様子

年度初めにカフェここみんでやってみ  
たいことをみんなで話し合ったよ！



- 1 火
- 2 水
- 3 木
- 4 金
- 5 土
- 6 日 休業日
- 7 月
- 8 火
- 9 水
- 10 木
- 11 金
- 12 土
- 13 日 休業日
- 14 月
- 15 火
- 16 水
- 17 木
- 18 金
- 19 土
- 20 日 休業日
- 21 月 ポッチャ交流会 ●
- 22 火
- 23 水
- 24 木 カフェここみん ☕
- 25 金
- 26 土
- 27 日 休業日
- 28 月
- 29 火 休業日
- 30 水