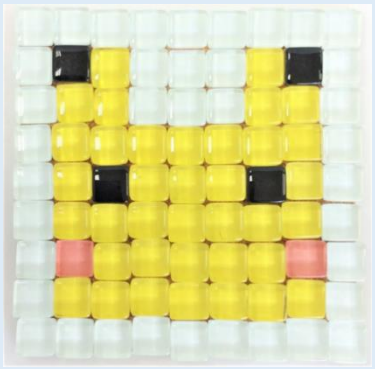
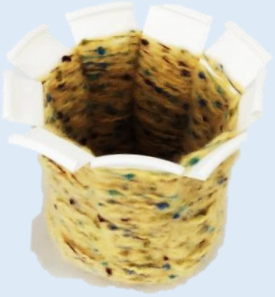
おうち時間応援 book

瑞穂区障害者基幹相談支援センター
地域活動支援センターつきみがおか

第４版





利用者さんと一緒に作ってきた沢山の作品たち。
それをつきみがおか内だけでとどめておくなんて
もったいない！！！
ということで、皆さんにもご活用いただければと
思い、この度冊子にしました！

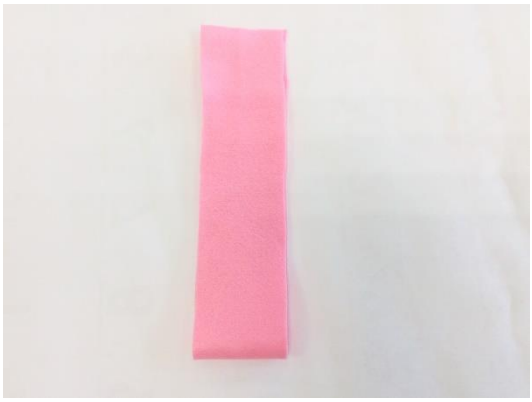
ぜひ皆さんのおうち時間にお役立てください。

瑞穂区障害者基幹相談支援センター
地域活動支援センターつきみがおか
公式マスコットキャラクター
つきほ

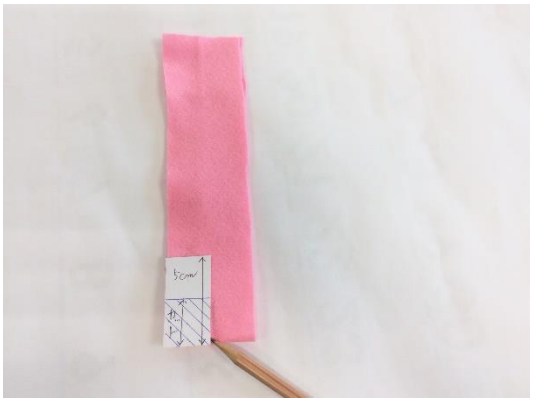
薔薇のフェルトマグネット

【必要なもの】

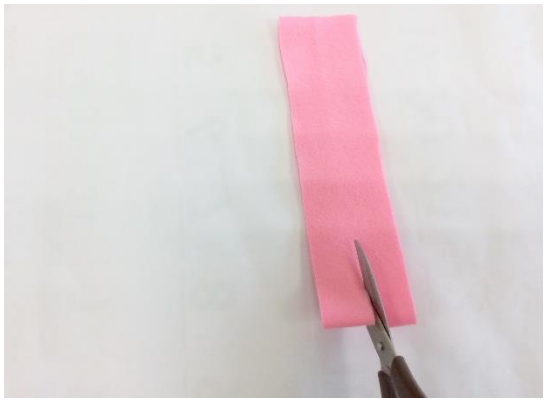
・フェルト
　花…40ｃｍ×5ｃｍ
　葉…直径9ｃｍ
・マグネット　1個
・ボンド



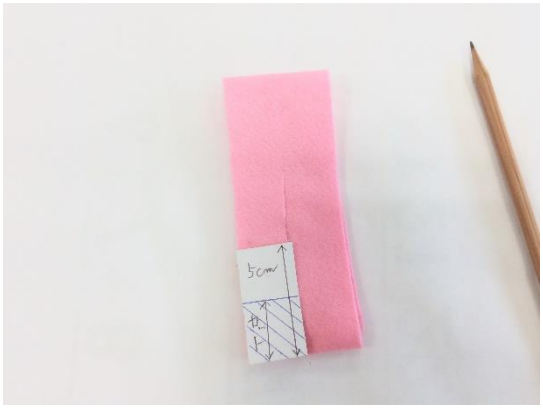
① 花部分のフェルトを半分に折る。



② 輪になった方の端に切り込みガイドを当て、「カット」部分に印をつける。



③ 印に添ってハサミで切り込みを入れる。

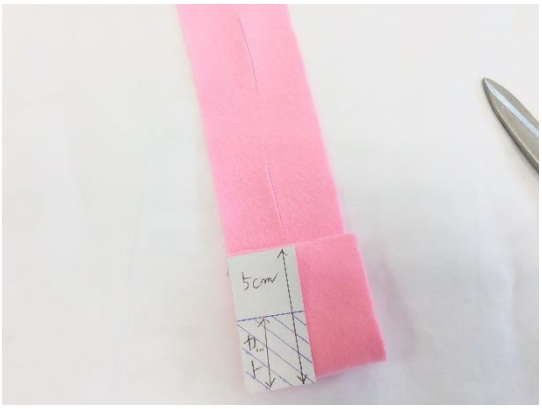


④ 一度広げて、次は三つ折りにする。輪になった端にガイドを当て印をつける。

⑤ 反対側も同じように印をつける。

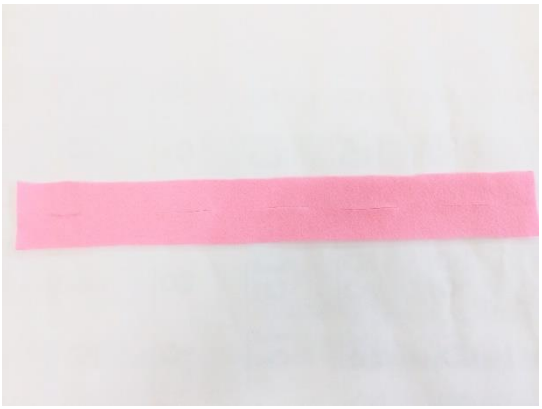
⑥ 印をつけた部分を、下と重ならないようにして切る。

⑦ 反対側も同じように切る。

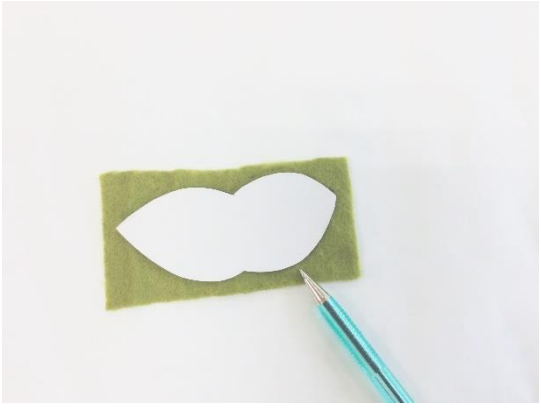


⑧ 一度広げ、端をガイドの長さに合わせて折り、印をつける。

⑨ ハサミで切り込みを入れる。反対側も同じように切り込みを入れる。

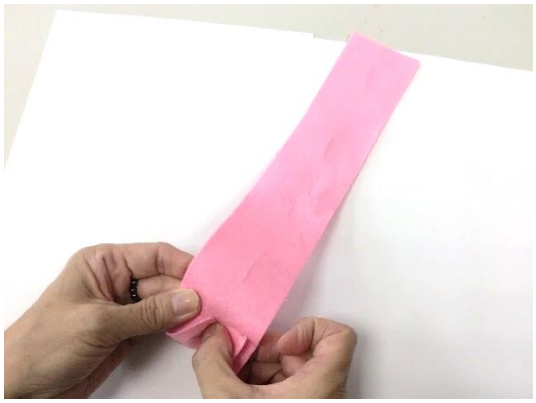


⑩ 広げた際に切り込みが５つあれば OK。

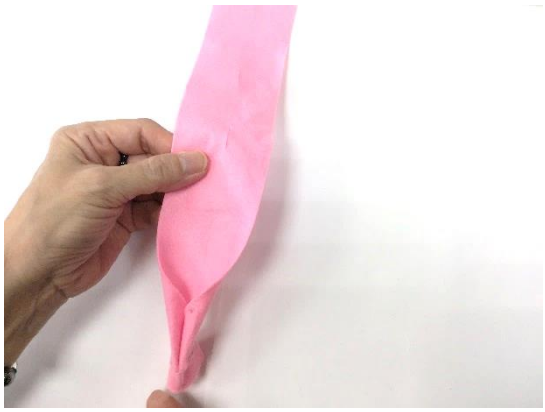


⑪ 葉部分のフェルトに型を当て、印をつける。（ボールペンだとうつりやすい。）

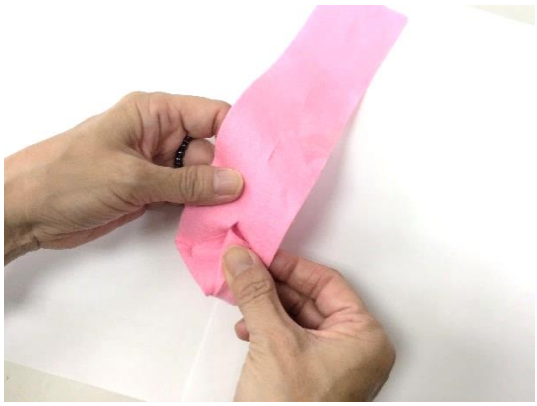
⑫ ハサミで切る。葉の完成。



⑬ 花を作る。切れ込みの１つ目にフェルトの端をくぐらせる。



⑭ 切れ込みをくぐらせたフェルトの端を引っ張る。



⑮ 隣の切れ込みにフェルトの端を通す。
これを最後の切れ込みまで繰り返し行う。

⑯ すべての切れ込みに通した状態。

⑰ 長い辺を半分に折る。

⑱ 端からくるくる巻きます。

⑲ 巻き終わった状態。

⑳ 端をボンドで留める。花の部分の完成。
（留まりにくい場合は洗濯ばさみなど乾くまで待つのも〇）

㉑ マグネットにボンドをつける。

㉒ 花の裏側に貼り付ける。

㉓ マグネットにボンドをつける。

㉔ 葉のフェルトをつけて完成！

☆トイレットペーパーの芯で作る　毛糸のミニニット帽子

＊材料　　・トイレットペーパーの芯　又は　包装紙が巻いてある細めの芯
・毛糸
・タコ糸
・カギ針（あれば）

＊作り方

①トイレットペーパーの芯を1.5ｃｍに輪切りにカット

②毛糸　36ｃｍ　×　40本前後　準備　…1色でも多色でも可

③トイレットペーパーの芯が毛糸で全部埋まるまで結ぶ

※うち1本は④で使うので残しておく

下から上に向かって引っ張るのがポイント！方向を揃えてね。

【毛糸の通し方】

真ん中で曲げる

輪の方を下から通す

毛糸の端を輪にくぐらせる

引っ張る

繰り返すとこうなります★

④結んだ糸を芯の中から通し、毛糸で結ぶ

色をまとめても、バラバラにしても可愛いです！

⑤トップの部分を丸くカット

⑥（ストラップにしたい人は）帽子の中からタコ糸を通し、
つるす部分を作る

【毛糸の通し方】

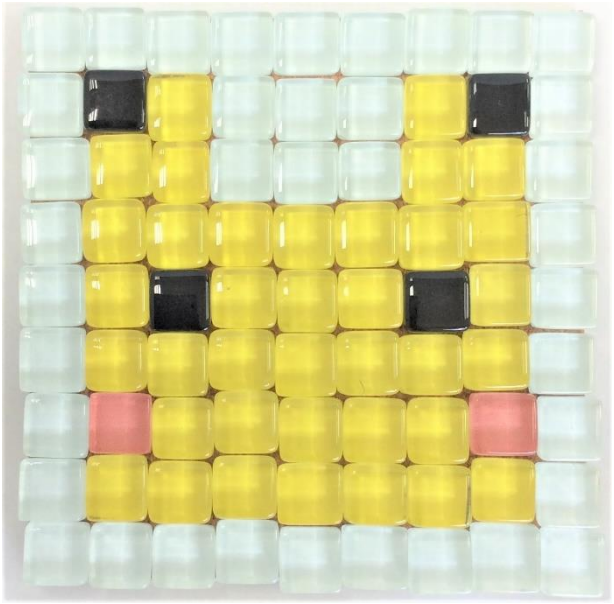
タコ糸の先端を結び、輪にする

カギ針を上から突き刺し、タコ糸に引っ掛ける

カギ針を上に引っ張る

完成！！

ガラスタイルコースター



【材料】

・ガラスタイル…白38個・黄37個・黒4個・ピンク2個

・コルクシート（土台）　1枚

【作り方】

① コルクシートの白い紙を1本目の線まで折り曲げます。

② 粘着シートになっているので、写真を見ながら、シートの上にガラスタイルを並べていきます。

いきなり全部をはがしてしまうと、
シートが手にくっつくよ！
1本ずつ折り曲げよう！

③ 1列並べたら、また次の線まで折り曲げてガラスタイルを並べます。

④ これをくり返すと完成！

ガラスタイルコースター

【材料】

・ガラスタイル…緑24個・ピンク21個・白22個・黒14個

・コルクシート（土台）　1枚

【作り方】

①コルクシートの白い紙を1本目の線まで折り曲げます。

②粘着シートになっているので、写真を見ながら、シートの上にガラスタイルを並べていきます。

いきなり全部をはがしてしまうと、
シートが手にくっつくよ！
1本ずつ折り曲げよう！

③1列並べたら、また次の線まで折り曲げてガラスタイルを並べます。

④これをくり返すと完成！

ガラスタイルコースター

【材料】

・ガラスタイル…緑32個・黒32個

・コルクシート（土台）　1枚

【作り方】

①コルクシートの白い紙を1本目の線まではがします。

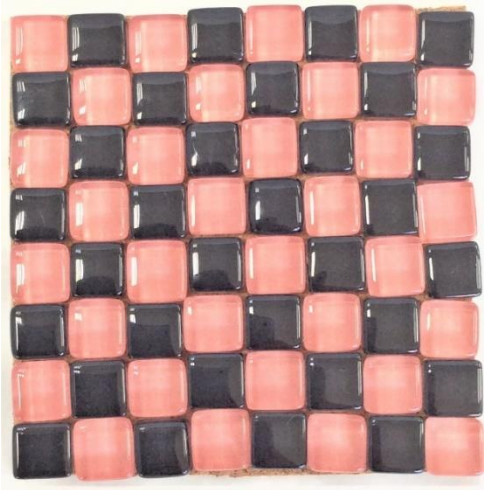
②粘着シートになっているので、写真を見ながら、シートの上にガラスタイルを並べていきます。

いきなり全部をはがしてしまうと、
シールが手にくっつくよ！
1本ずつ折り曲げよう！

③1列並べたら、また次の線まではがしてガラスタイルを並べます。

④これをくり返すと完成！

ガラスタイルコースター



【材料】

・ガラスタイル…ピンク32個・黒32個

・コルクシート（土台）　1枚

【作り方】

⑤ コルクシートの白い紙を１本目の線まではがします。

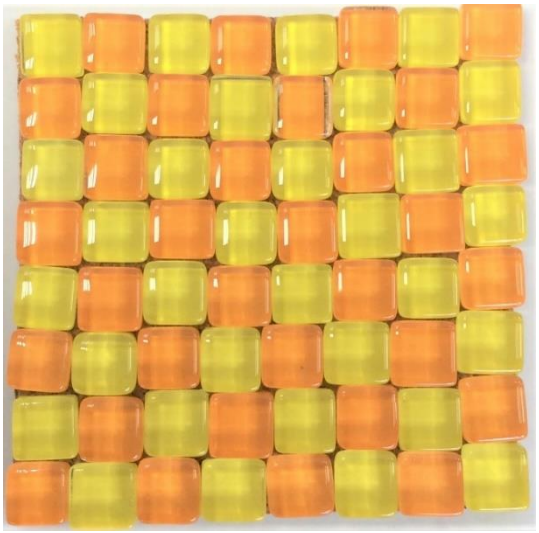
⑥ 粘着シートになっているので、写真を見ながら、シートの上にガラスタイルを並べていきま

いきなり全部をはがしてしまうと、
シールが手にくっつくよ！
１本ずつ折り曲げよう！

⑦ １列並べたら、また次の線まではがしてガラスタイルを並べます。

⑧ これをくり返すと完成！

ガラスタイルコースター



【材料】

・ガラスタイル…黄32個・オレンジ32個
・コルクシート（土台）　1枚

【作り方】

⑨ コルクシートの白い紙を１本目の線まではがします。

⑩ 粘着シートになっているので、写真を見ながら、シートの上にガラスタイルを並べていきます

いきなり全部をはがしてしまうと、
シートが手にくっつくよ！
1本ずつ折り曲げよう！

⑪ １列並べたら、また次の線まではがしてガラスタイルを並べます。

⑫ これをくり返すと完成！

クラフトバンド　ヘアゴム

【材料】

〈キットの中に入っているもの〉

●太いクラフトバンド（12本幅）①14cm×1本　②10cm×1本
●細いクラフトバンド（6本幅）③7cm×1本
●ヘアゴム　×1個
●プラ板のチャーム×1個

〈用意していただくもの〉

●木工用ボンド
●洗濯ばさみ（なくてもできます）

①の長いクラフトバンドを、線がある面を上にして用意します。

端から線のところまで、木工用ボンドを塗ります。

線まで重ねて、

輪を作ります。

②の短いクラフトバンドを用意します。

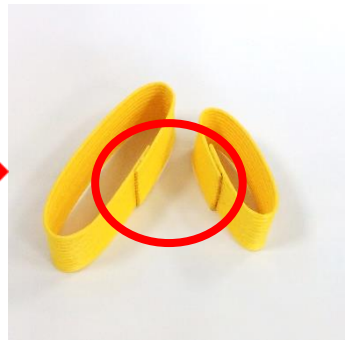
線までボンドを塗って、

輪を作ります。

②

ここで、③の端にボンドを塗っておきます。

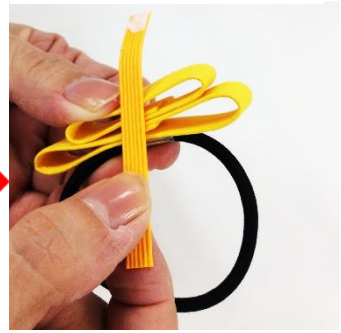
輪の、クラフトバンドが重なった部分どうしを合わせるようにして、



並べます。

ヘアゴムの銀色の部分を、輪につけて持ちます。

ボンドを塗った③を中心に巻いて、

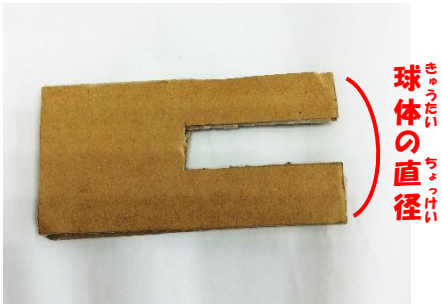


裏で重ねてくっつけます。

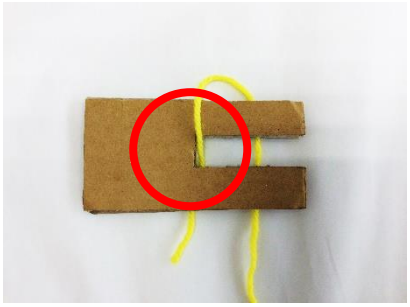
洗濯ばさみで留めておくとくっつきやすいです。

リボンのヘアゴムの完成！

ポンポン　作り方



①段ボールを切って台紙を作ります。
２枚重ねるとより頑丈になります。
大きい台紙ほど大きなポンポンが作れます。



②毛糸を巻き付けます。
一度、穴にくぐらせると取れにくいです。

③200回ほど巻きます！
多く巻くほどボリュームが出ます。

④たこ糸を台紙の切れ目から通し、毛糸の中心をしっかりと結びます。
２周すると結びやすいです。

⑤毛糸を台紙から外します。

⑥上の輪にはさみを通してカットします。

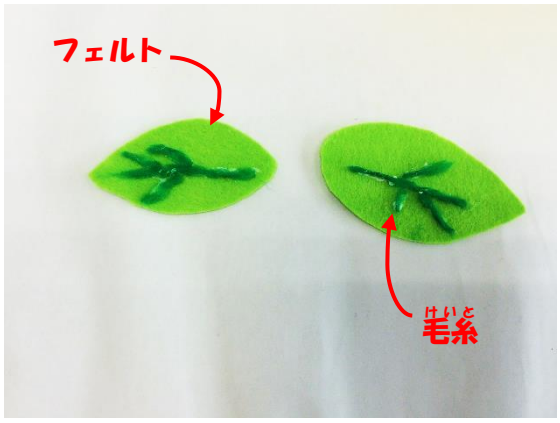
⑦下の輪も同様にカットします。

⑧手で整えて丸くします。
たこ糸は、必要がなければカットします。ストラップとして使う場合は、切らずに残しておきます。

⑨はさみで毛糸の長さを揃え、
形を整えます。

⑩ポンポンの完成！

アレンジ自由！

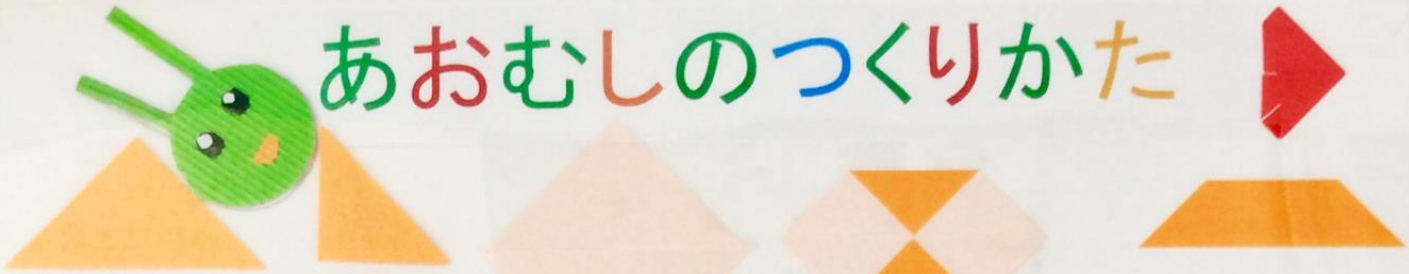


フェルトなどで葉っぱを作り、
ポンポンとくっつけると…

タンポポに！
縫い付けて安全ピンをつけるとコサージュとしても使えます。

色んな色でお花を
作るのも素敵です！

あおむしのつくりかた



① 山に折ります。 ② もう一度山に折ります。 ③ 広げます。上下の角を折ります。 ④ 真ん中に向けて ⑤ 半分に折ります。

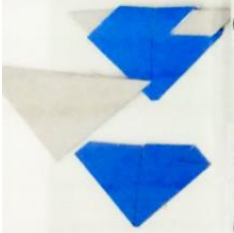
左折り

⑥ 左側を中心の線に沿って折り上げます。

⑦ ひっくり返します。

⑧ 同じように、左側を中心の線に沿って折り上げます。

⑨ 厚紙のガイドを中の袋に入れます。



⑩ 両側の角をガイドに合わせて折り下げます。

⑪ ガイドをはずします。

⑫ 同じものを10個作ります。

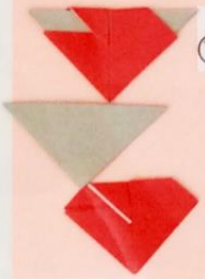
右折り

⑥ 右側を中心の線に沿って折り上げます。

⑦ ひっくり返します。

⑧ 同じように、右側を中心の線に沿って折り上げます。

⑨ 厚紙のガイドを中の袋に入れます。

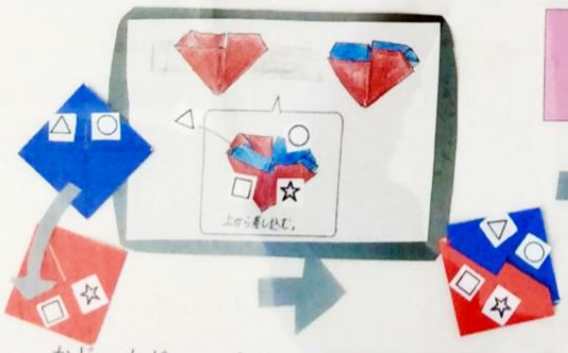


⑩ 両側の角をガイドに合わせて折り下げます。

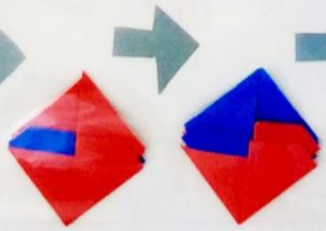
⑪ ガイドをはずします。

⑫ 同じものを10個作ります。

組み合わせます



⑬ 角を戻して、赤(右折り)の袋を開き、青(左折り)を上から差し込み、青(左折り)の中に赤(右折り)の角を折りこみます。



⑭ ⑬と同じように青(左折り)の袋を開き、赤(右折り)を上から差し込み、繰り返して重ねていきます。

⑮ あおむしの顔を貼りつけて、完成！

☆クラフトバンド　コースター☆

【材　料】

● カラーバンド（12 本　幅 ）①11ｃｍ×2 本　②12ｃｍ×2 本

● クラフトバンド（12 本　幅 ）③11ｃｍ×5 本　④12ｃｍ×3 本

● 牛 乳 パック

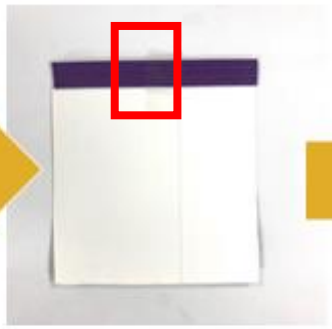
●木工用ボンド

●セロハンテープ

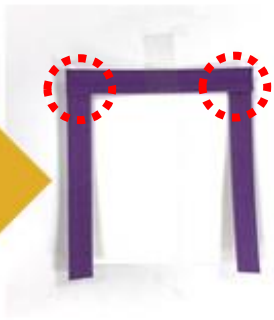
●洗濯ばさみ

キットから
牛乳パックを用意します。

①を上にセロハンテープで
貼りつけます

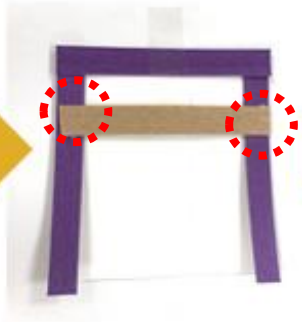


②を右と左にボンドで
貼り付けます。



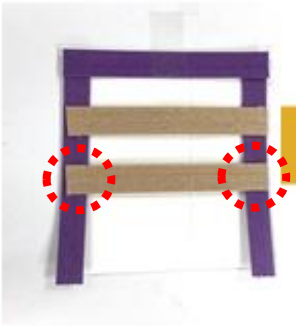
③を２本並べて、

下だけボンドで貼ります。



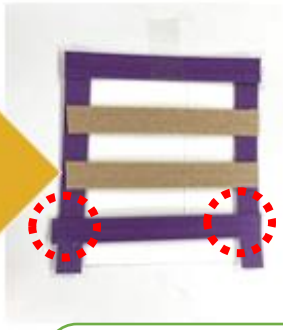
また③を２本並べて

下だけ貼り付けます。



最後は③,②の順に並べて

②だけ貼り付けます。ボンドが
乾いたら牛乳パックを取ります

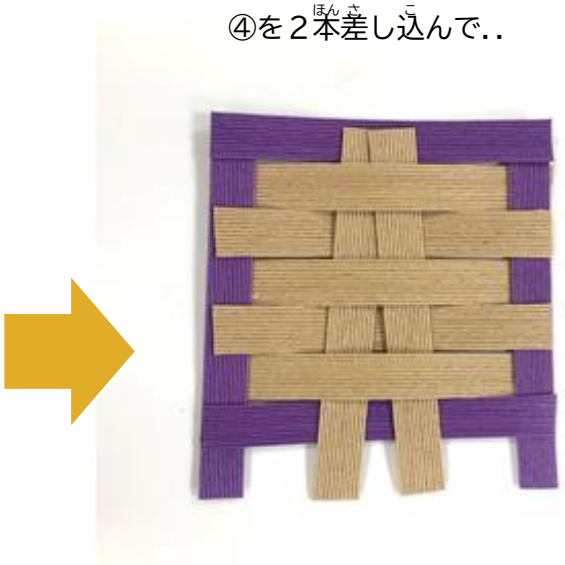


ひっくり返して..

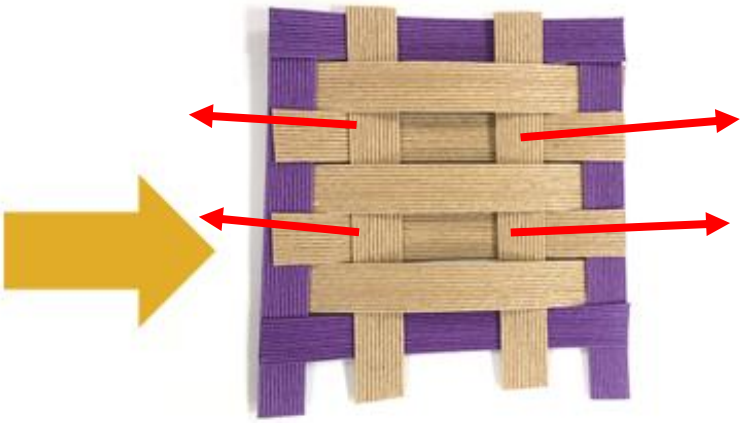
残っている③をすきまに貼ります。

続きは
後ろのページだよ！！

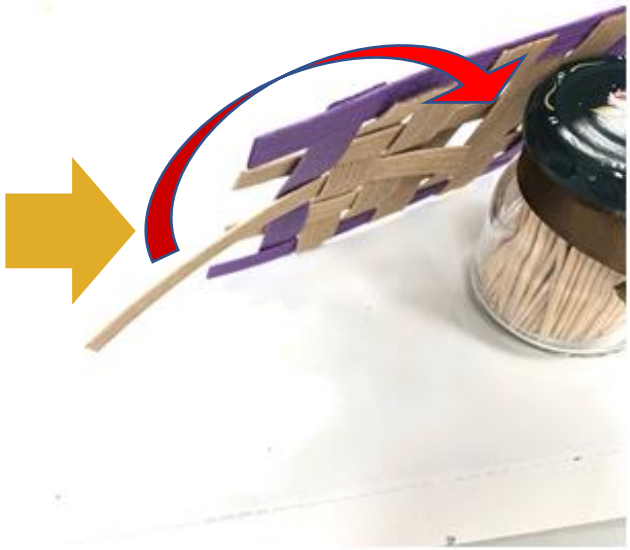
④を２本差し込んで..



矢印の方向にぎゅっぎゅっと寄せます

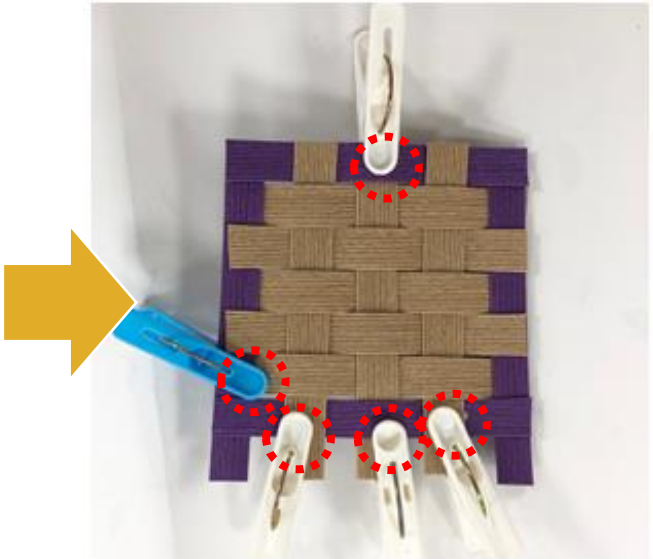


真ん中に③を交差するように入れます。
（他の③２本と逆向きに）



十字になるようにバランスを取ります。

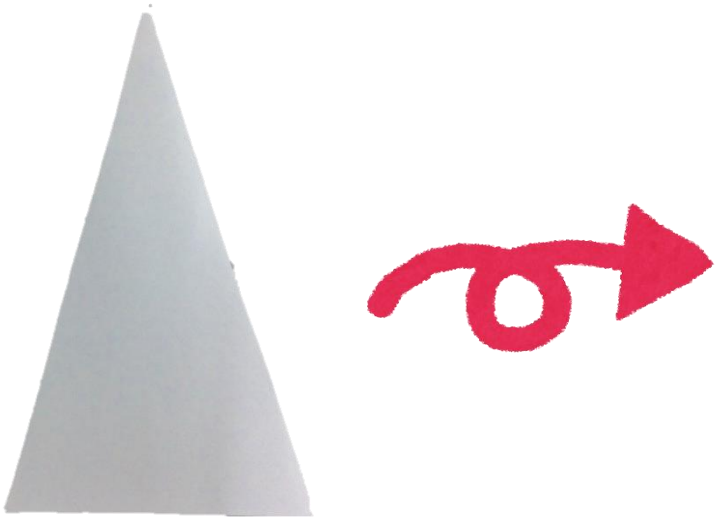
浮いている所をボンドで貼り付けます。
<洗濯ばさみで浮いてくるのを押さえます。>



端っこの出ている所をハサミで切れば…

かんせい
完成！

★簡単！クリスマスツリー★



三角形の紙を台紙にして折り紙を貼り付け、
★や●の飾り付けをします。

後ろに割りばしを付ければ完成！

【必要な材料】

- 三角形の台紙（底辺10cm×高さ15cm目安）
- 緑・黄緑の折り紙
  - 大サイズ（半径3.5cm）2個くらい
  - 中サイズ（半径2.5cm）6個くらい
  - 小サイズ（半径1.5cm）5個くらい
- 割りばし
- ★や●の形の折り紙（穴あけパンチの廃材でOK）

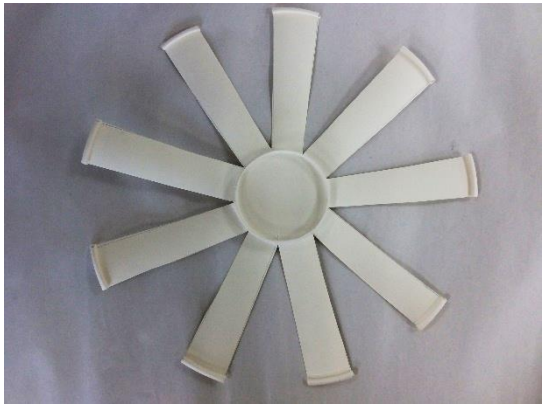
★紙コップの小物入れ★

【必要なもの】

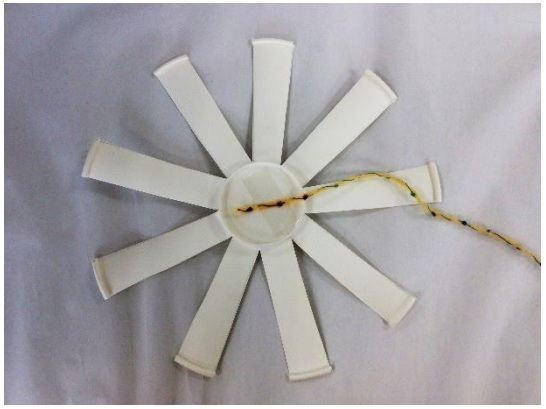
・紙コップ
・毛糸
・ハサミ
・セロハンテープ
・鉛筆
・定規

①紙コップに９本線を引きます。１辺につき2.5cm～3cmを目安にしてください。

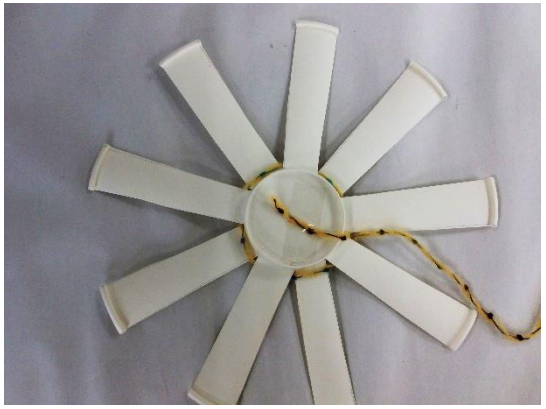
②線に沿って切り込みをいれます。



③開きます。紙コップの底の出っ張りが上に来るようにします。



④セロハンテープで毛糸の先を中心に留めます。



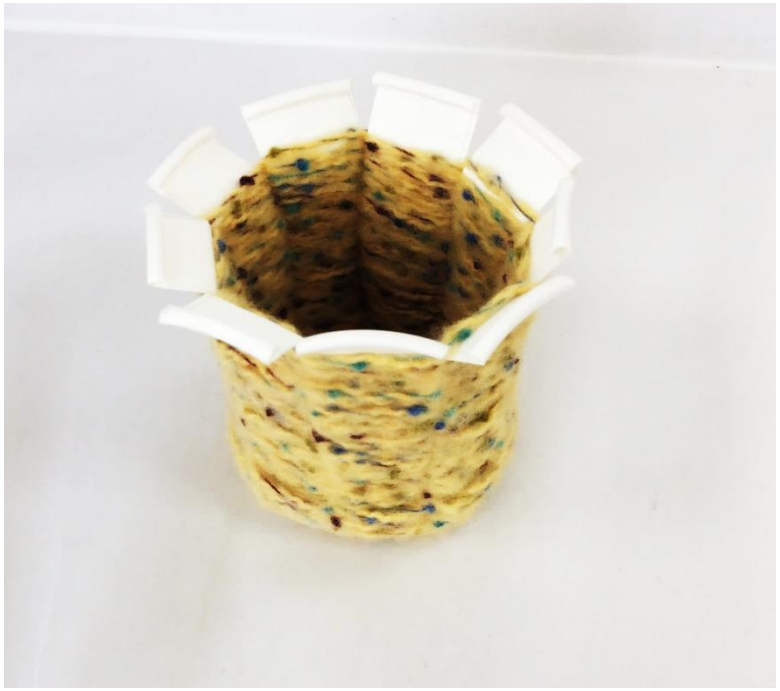
⑤編んでいきます。開いた部分に毛糸を上・下・上…と交互に通します。

⑥開いた部分を立ち上げながらぐるぐると編んでいきます。

⑦1㎝ほど残して上まで編みます。

⑧毛糸をカットします。

⑨毛糸の端をいくつか網目に通し、外れないようにします。



完成！

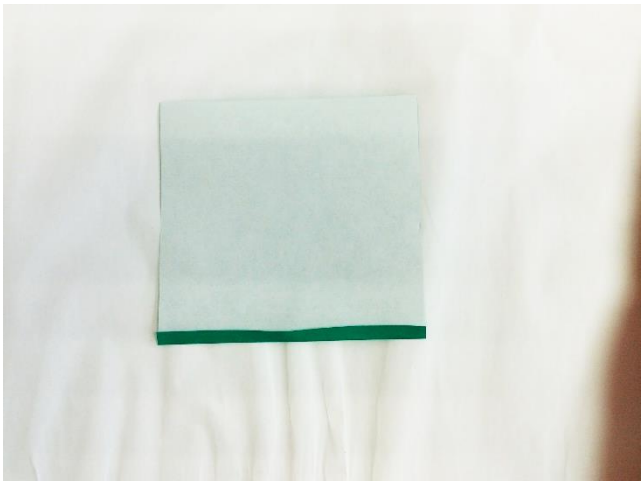
毛糸の色や模様次第で雰囲気も変わります。

文房具入れにしたり、ビー玉など入れて飾ったり…自由に使いましょう！

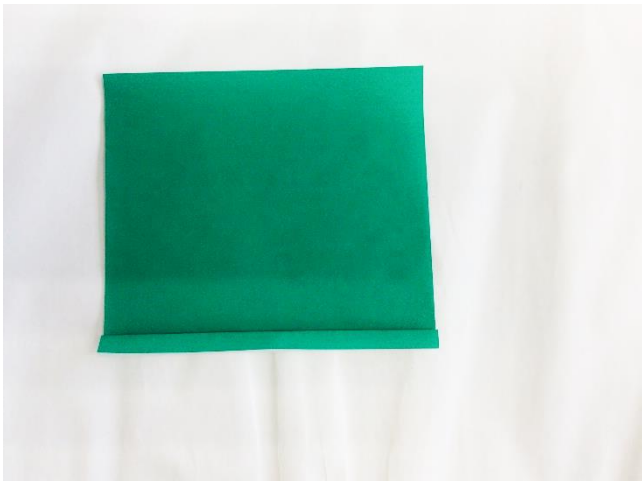
ペーパーファン

【必要(ひつよう)なもの】

- 折(お)り紙(がみ)
- のり
- はさみ



①折り紙を 1㎝ ほどの幅で折ります。



②裏返して同じ幅で折ります。

③同じことを繰り返し、蛇腹に折ります。

④半分に折ります。

⑤のりで貼り合わせます。

⑥同じものを３つ作ります。
端同士を貼り合わせると…

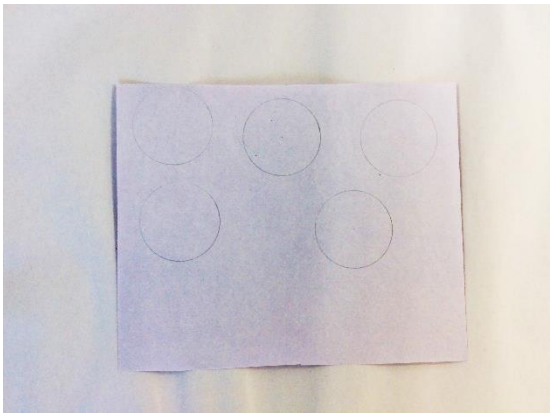
⑦完成！お好みで周りをギザギザにカット！

クリスマスツリーも
できるよ！

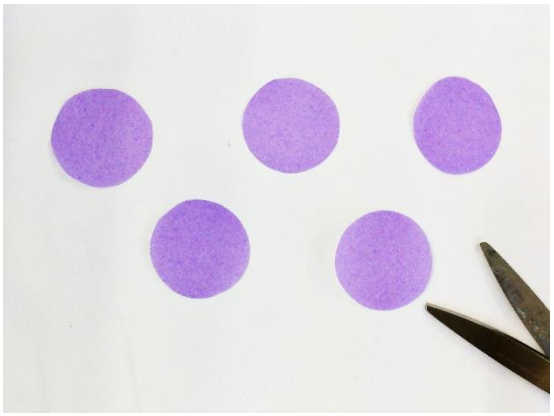
折り紙のブドウ

【必要なもの】

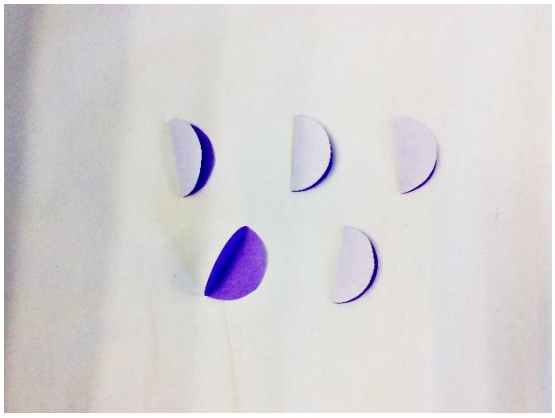
・折り紙（紫、緑）
・クラフトバンド 1本どり（茶色の毛糸でも可）
・ハサミ
・ボンド
・輪ゴム



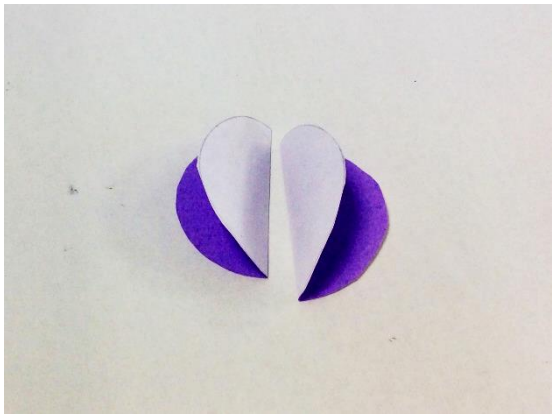
①実の部分を作ります。紫色の折り紙に半径2cmの円を描きます。5つセットで実が1つできます。



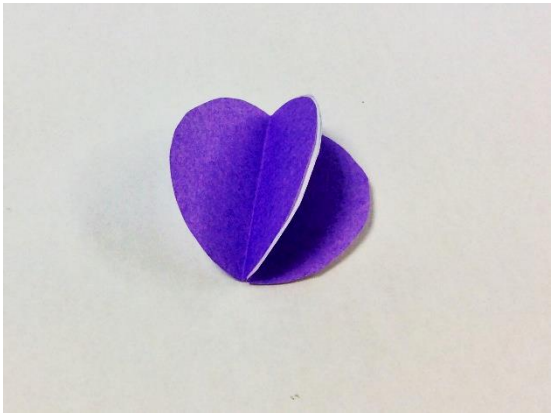
②線に沿って切ります。



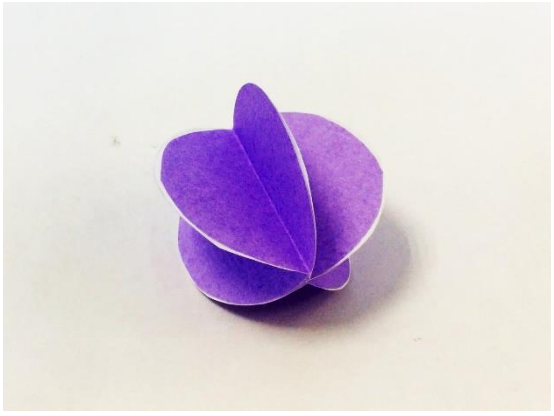
③色のある面を内側に、半分に折ります。



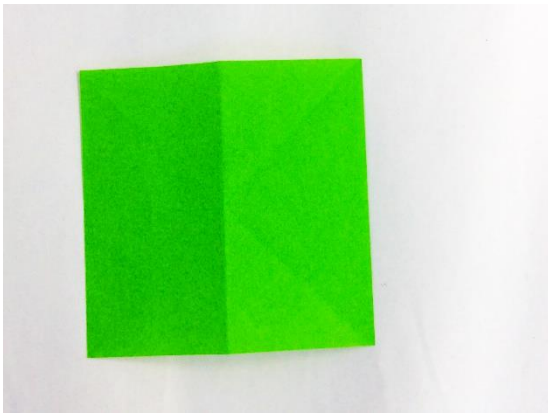
④2つの紙の半円部分を合わせて、



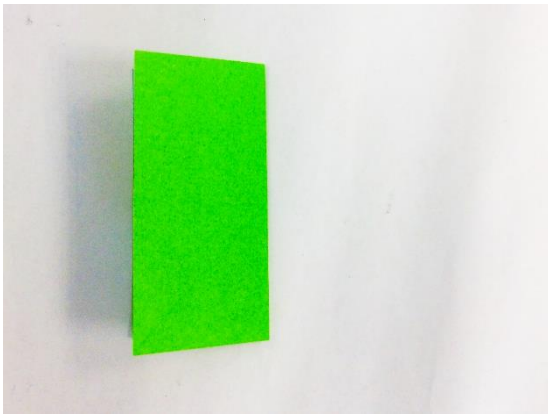
⑤貼り合わせます。



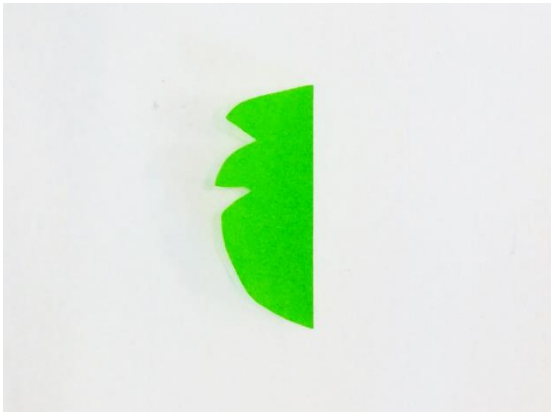
⑥これを繰り返して、5つの紙をくっつけます。



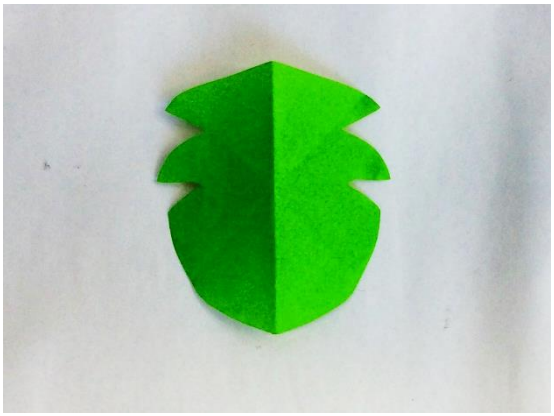
⑦次は葉っぱの部分を作ります。
緑色の折り紙を用意します。



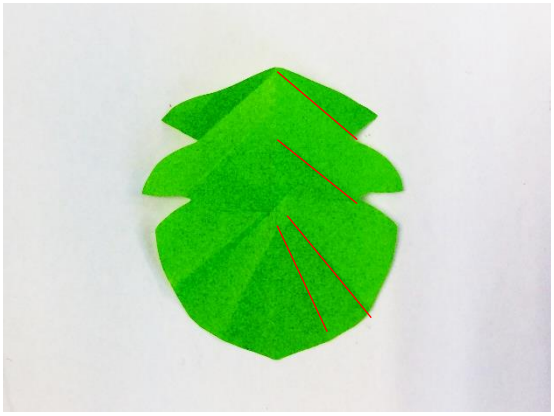
⑧半分に折ります。



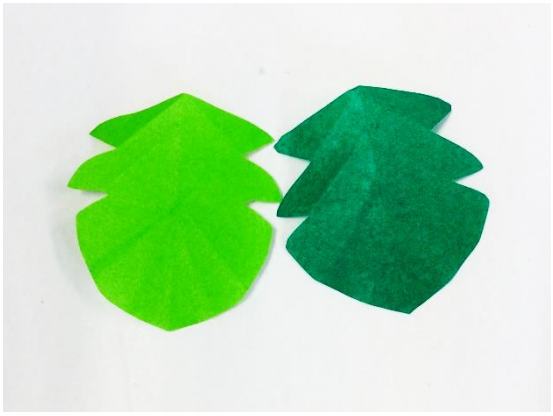
⑨葉っぱのギザギザ形に切ります。



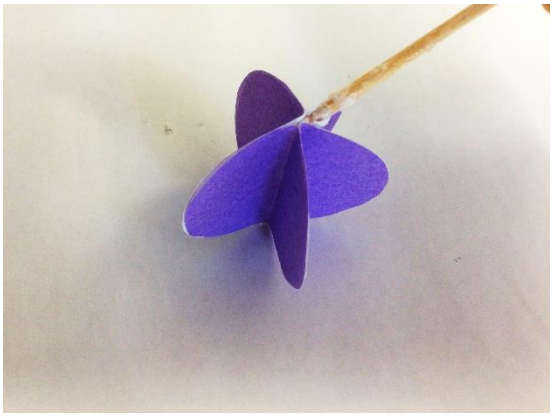
⑩開くと葉っぱになります。



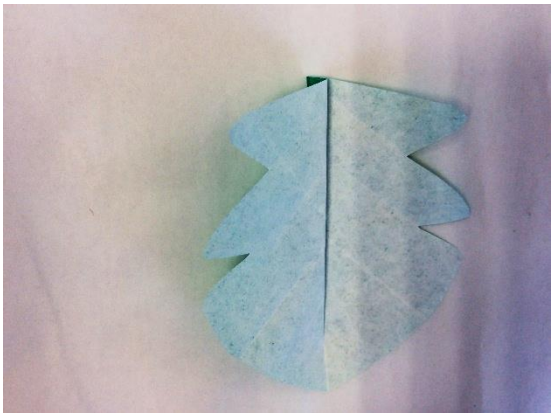
⑪葉脈の形に折って線をつけます。



⑫色々な緑で作ると可愛いです。



⑬ブドウのてっぺん部分にボンドをつけ、穴にクラフトバンド（茶色の毛糸でも可）を差し込みます。



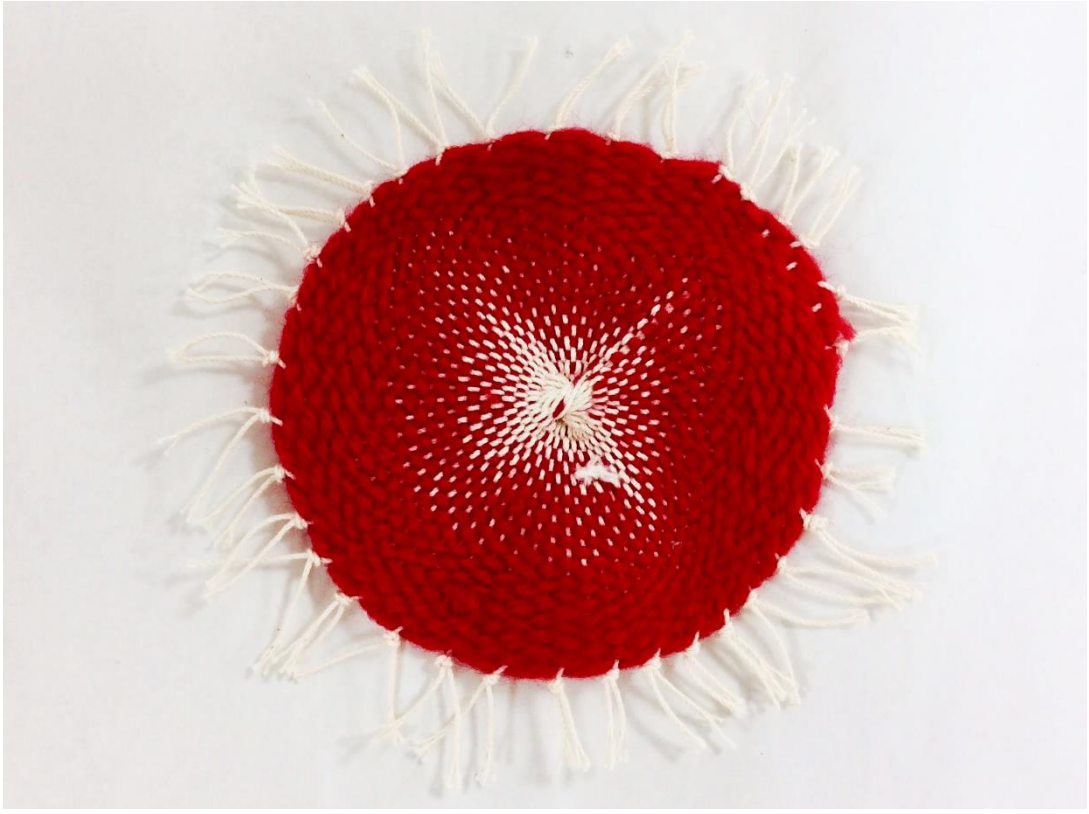
⑭葉っぱの上部分を画像のように折り返します。

⑮1つ1つのパーツの出来上がりです。

⑯実と葉っぱをいくつか合わせ、束ねたらブドウの完成！
長さがバラバラなのも可愛いです。

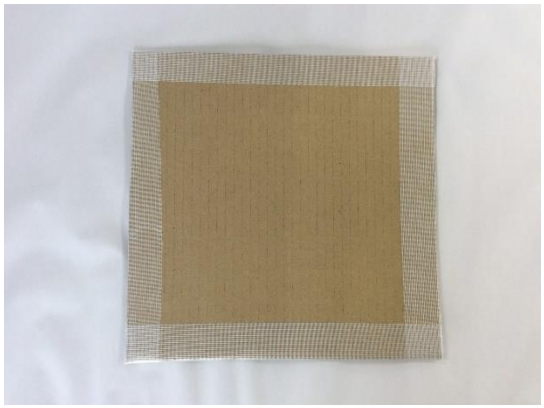
たくさんブドウを作って
並べるのもオススメです！

ダンボール織り

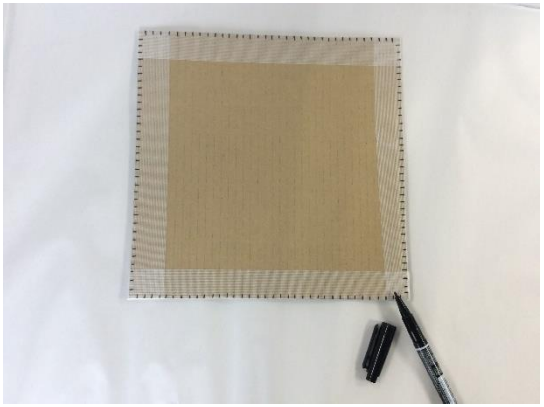


【必要なもの】

- ダンボール（22cm×22cm で 11cm ほどの編み物ができます。）
- 毛糸
- タコ糸
- ハサミ
- 油性マジック
- 養生テープ　か　ガムテープ
- 糸通し

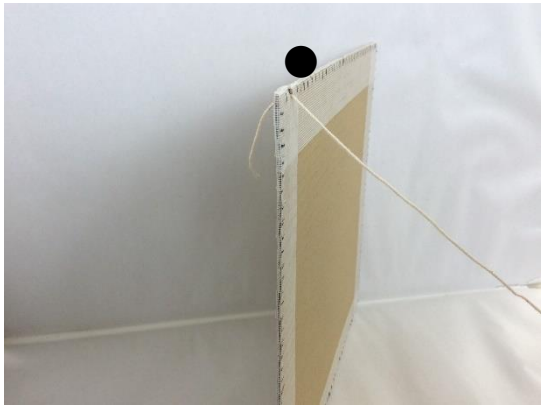


①ダンボールを正方形に切って、端にガムテープか養生テープを貼ります。
テープは裏側へ折り返して貼ってください。

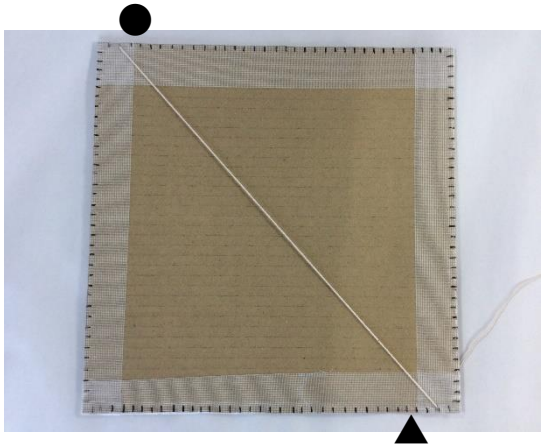


②油性ペンで、ダンボールに入った筋の間隔に合わせて印をつける。同じ数を四辺つけて一周する。

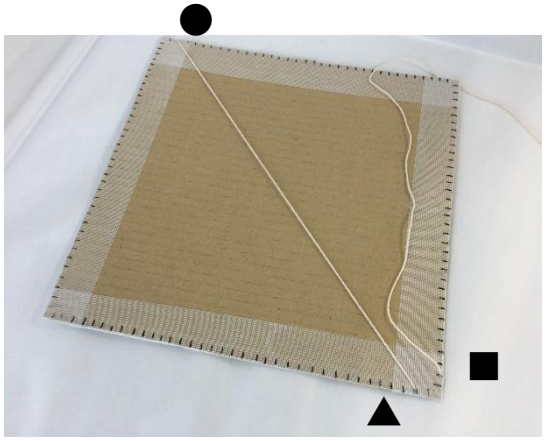
③印をつけた部分にカッターで切り込みを入れる。カッターは使い方を間違えるとケガするので、難しい場合はおうちの人にやってもらおう。



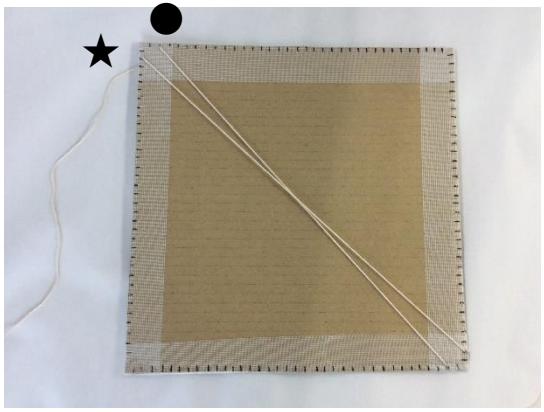
④タコ糸を、3㎝ほど残して角から２つ目の切り込み●にかける。



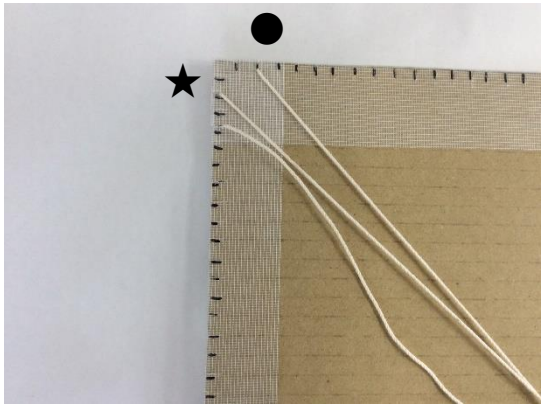
⑤糸を引っ張り、対角線の角から 2 つ目の切り込み▲にかける。



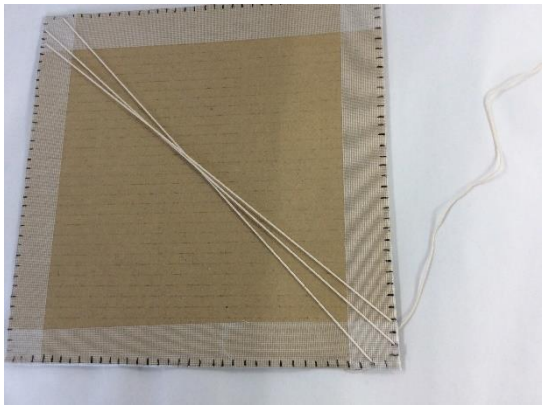
⑥続いて角を挟んだ反対側の２つ目の切り込み■に糸をかける。



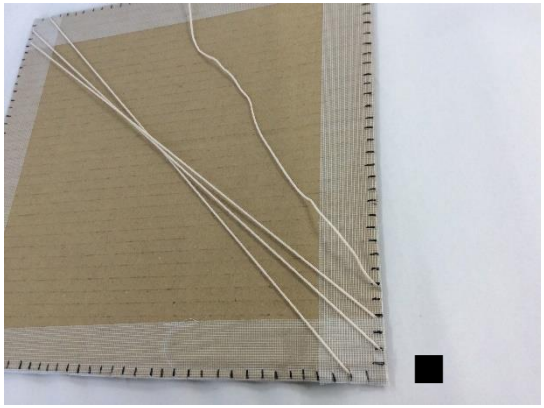
⑦■から糸を引っ張り、角から 2番目の切り込み★に糸をかける。

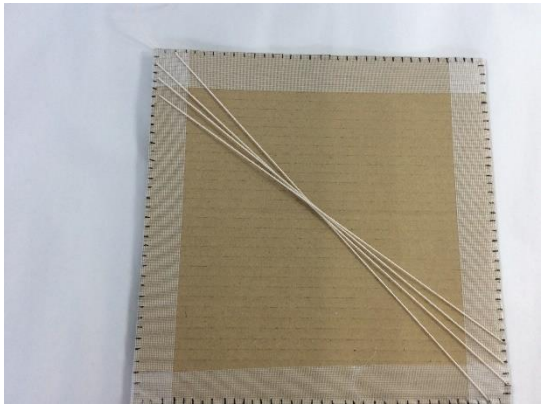


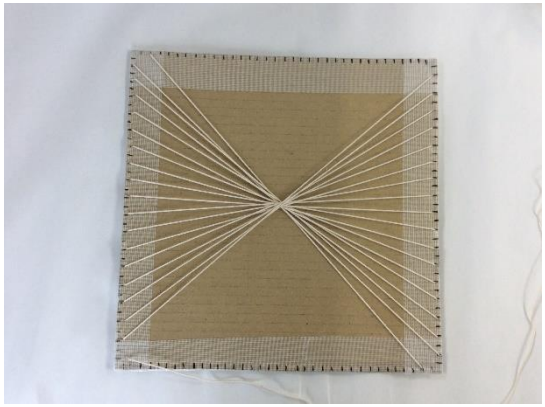
⑧２つ隣りの切り込みに糸をかける。
（1個飛ばしです！）



⑨糸を引っ張り、■の 2 つ隣りの切り込みにかけます。





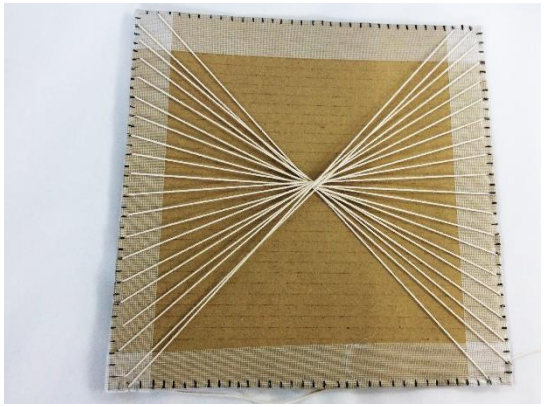


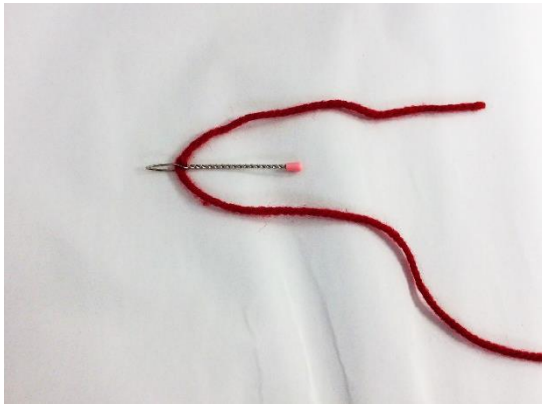
▲

⑩また 2 つ隣りに糸をかけて、

⑪反対側に引っ張り、1 つ飛ばしで糸をかけて…という作業を繰り返します。

⑫半分終わると、こんな感じです。

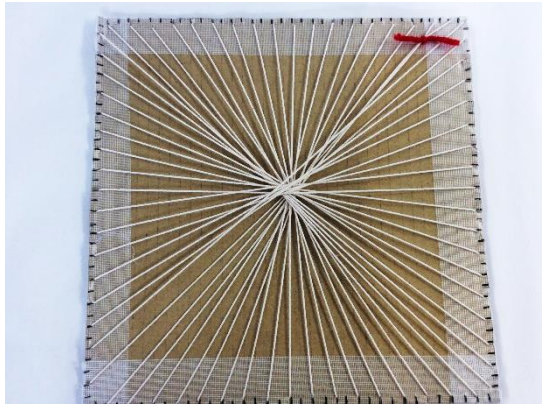


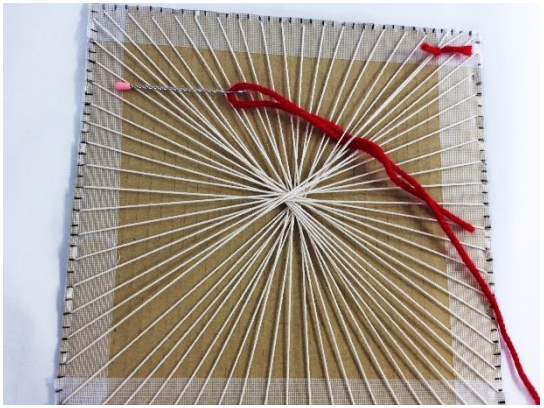


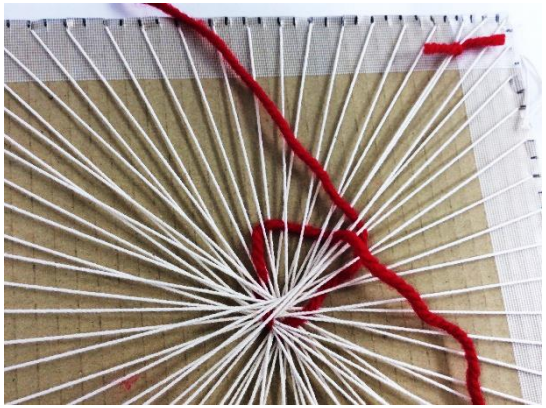
⑬同じ作業を繰り返して、ぐるっと一周します。

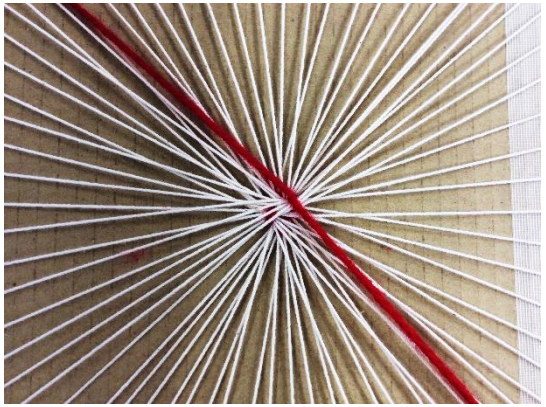
⑭一周した後の裏側はこんな感じです。タコ糸は、3㎝ほど残して切ります。

⑮毛糸を糸通しに通します。

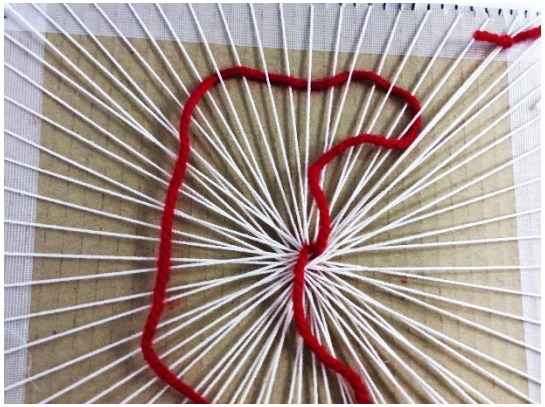






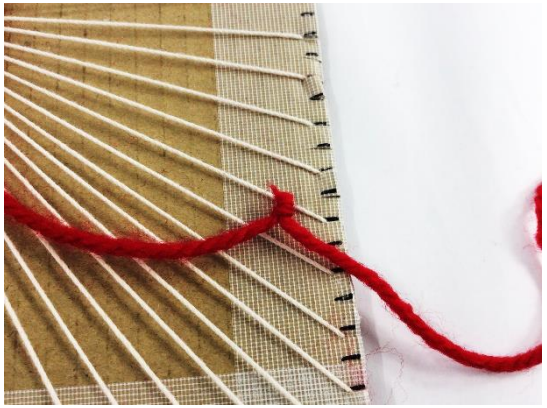


⑲糸を引っ張り、ぎゅっと中心に寄せます。

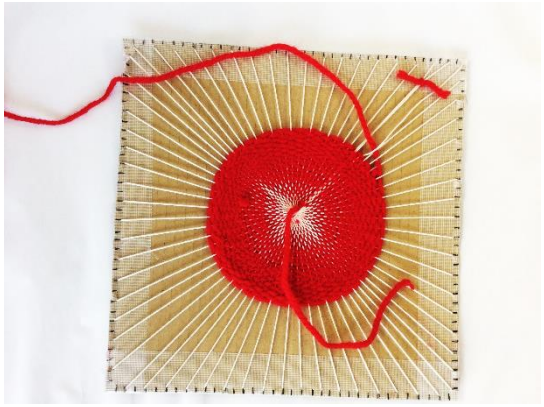


⑳2周目以降も同じように編んでいきます。

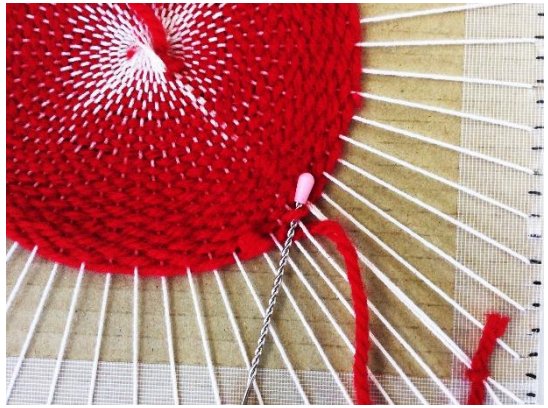
㉑中心に寄せづらい場合はフォークなどを使って押します。



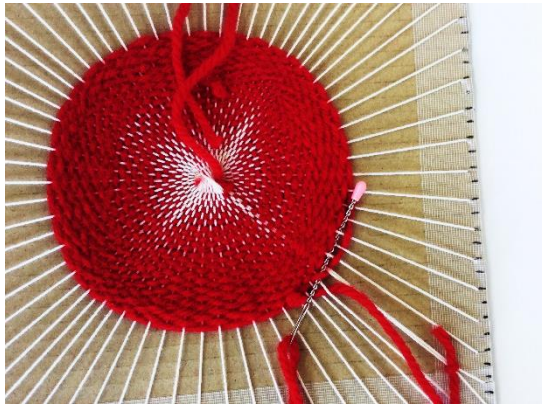
㉒糸が足りなくなったら、新しく切ったものと結んでまた編んでいきます。



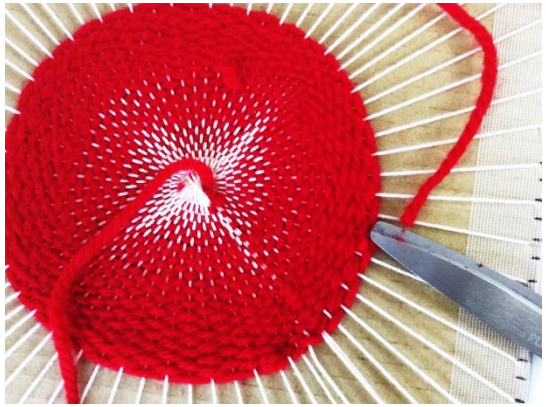
㉓希望のサイズより 1，2周多く編んでおきます。（写真は直径11㎝くらい）



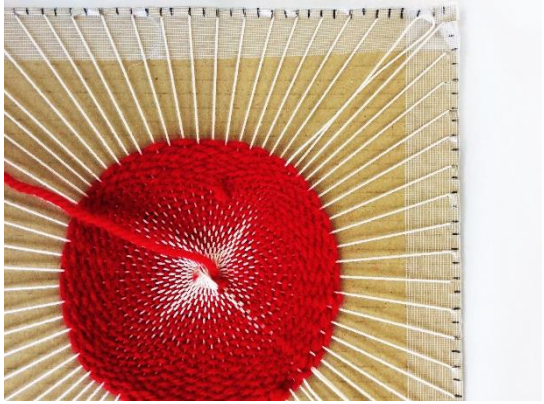
㉔糸の始末をします。編み終わりの段のひとつ手前の段に通し、



㉕5目くらい、今までと同じように編みます。



㉖余分な毛糸をカットします。



㉗タコ糸を結んでいた毛糸をほどき、

㉘台紙からタコ糸をはずしながら、
玉結びしていきます。

㉙タコ糸のフリンジを好きな長さでカットします。

㉚中心の毛糸を、糸通しで裏側に通し、数目すくってからカットすれば完成！

Instagramから投稿を抜粋してご紹介！！

令和３年７月28日
アレンジトースト特集
の投稿をご紹介！
ぜひおうちで試してみて
ください♪

アカウントはこちらから

つきみがおかのプログラムで
「モーニング」の茶話会を
していた時のメニューをご紹介！

食パンにチーズをのせてトースト。
はちみつをかけて完成！
朝食にもおやつにも！
つきみがおか

つきみがおかのプログラムで
「モーニング」の茶話会を
していた時のメニューをご紹介！

ホットドッグ用のパンに
カット野菜のキャベツと
ボイルしたウインナーを
はさむだけ！お昼ごはんにも
つきみがおか

つきみがおかのプログラムで
「モーニング」の茶話会を
していた時のメニューをご紹介！

食パンにチョコシロップを塗り、
マシュマロをのせてトースト！
…焦げないエ夫は必要です。
つきみがおか

つきみがおかのプログラムで
「モーニング」の茶話会を
していた時のメニューをご紹介！

トーストの上に、
プリンをのせて崩します。
切ったバナナをのせて完成！
つきみがおか

つきみがおかのプログラムで
「モーニング」の茶話会を
していた時のメニューをご紹介！

バターで焼いた食パンに、レンジでチンして
きな粉をつけた切り餅を挟みます。
きな粉、はちみつ、ナッツ
などをトッピングして！
つきみがおか

つきみがおかのプログラムで
「モーニング」の茶話会を
していた時のメニューをご紹介！

厚焼き玉子を作ります！
トーストにケチャップを塗って
挟んだら完成!?
つきみがおか

つきみがおかのプログラムで
「モーニング」の茶話会を
していた時のメニューをご紹介！

生クリームを準備。
冷凍フルーツ、フルーツ缶詰、
切ったバナナなどを
お好みに合わせて挟めば完成！
つきみがおか

つきみがおかのプログラムで
「モーニング」の茶話会を
していた時のメニューをご紹介！

冷凍ごはんが余っている時にも便利！
粉末だしの素、しょうゆを米に混ぜ、
おにぎり型などで形を作って
フライパンなどで焼きます。
つきみがおか

つきみがおかのプログラムで
「モーニング」の茶話会を
していた時のメニューをご紹介！

他にもいろいろ！アレンジ次第。
つきみがおかでは、
手前り焙煎コーヒーと一緒に
茶話会を楽しみました。
つきみがおか

インスタグラム から投稿を抜粋してご紹介！！

令和３年８月19日
つきみがおかのたこ焼き器を使ったアレンジレシピをまとめた投稿をご紹介！
楽しく簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください。

アカウントはこちらから

自宅で簡単ラテアートの作り方

準備するもの

・インスタントコーヒー（抹茶や紅茶でも可）
・牛乳（低脂肪乳は泡立ちにくい）
・ミルクフォーマー（100 円均一でも売っています。
スティック型ミキサーに付属しているビーターでも OK）

・爪楊枝・スプーン
① インスタントコーヒーなどをマグカップ 1/3～1/2 入れる
② ミルクをレンジで温める（40℃～60℃：100ml で 50 秒）
温めすぎると組織が壊れて泡立ちません
③ ミルクフォーマーで泡立てる
（倍以上の量になるので、大きめのマグカップやボウル、ピッチャーで）

④ 大きい泡はスプーンで混ぜたり底を机の上で
トントンしたりしてつぶす。
⑤ ①の上から泡を押さえてミルクだけを流しいれる。

⑥ 〈表面を白くする場合〉
残った泡をスプーンで全面に乗せる。
上から爪楊枝などを使いチョコソースで絵をかく。

〈表面を茶色くする場合〉
残った泡を小さいスプーンなどですくい、作りたいデザインに合わせて形づくり、その上からチョコソースで絵をかく。

※事前にクッキングペーパーなどで型を作って、ココアパウダーなどを茶こしで
ふるってかけてもできます。
※表面全面を白くするなら、①は省いて牛乳のみでも作れます。

★つきみがおか壁面製作集★

2022年９月

2022年10月

2022年11月

2022年12月

2023年1月

2023年2月

2023年３月

2023年４月

2023年５月

2023年６月

2023年７月

2023年８月

瑞穂区障害者基幹相談支援センター
地域活動支援センターつきみがおか

Instagram

インスタグラムで発信中！

フォロワー募集中！

QRコードから⤴

アカウント名から→ mizuho_tsukiho

ハッシュタグから→ #みずほつきほ

障害のある人の暮らしがよりよくなるように
役立つ情報・障害福祉の動向などをお伝えしていきます。

瑞穂区障害者基幹相談支援センター
地域活動支援センターつきみがおか
マスコットキャラクター つきほ

社会福祉法人　名古屋市総合リハビリテーション事業団

瑞穂区障害者基幹相談支援センター
地域活動支援センターつきみがおか

名古屋市瑞穂区北原町３丁目２番地　ジュネス瑞穂１階

TEL 052-680-7111　FAX 052-680-7626

URL www.nagoya-rehab.or.jp

Instagram
アカウント
mizuho_tsukiho

瑞穂区障害者基幹相談支援センターの公式 Youtube

みずほつきほｃｈ

開設しました！！

みずほつきほ ch では、障害についての理解の普及啓発のための映像や、障害のある方の生活に役立つ映像を順次アップしていきます。
瑞穂区障害者基幹相談センターが事務局として関わる瑞穂区障害者自立支援連絡協議会が作成する映像も、このチャンネルでアップします。

視聴方法：右の QR コードを読み取るか、Youtube 上で「*みずほつきほ ch*」と検索していただき、動画を再生してください。

みずほつきほ ch

YouTube

ぜひチャンネル登録お願いします！！

社会福祉法人　名古屋市総合リハビリテーション事業団
瑞穂区障害者基幹相談支援センター
地域活動支援センターつきみがおか
名古屋市瑞穂区北原町３丁目２番地　ジュネス瑞穂１階
TEL 052-680-7111　FAX 052-680-7626

URL www.nagoya-rehab.or.jp
Instagram
アカウント
mizuho_tsukiho

社会福祉法人　名古屋市総合リハビリテーション事業団
瑞穂区障害者基幹相談支援センター
地域活動支援センターつきみがおか
名古屋市瑞穂区北原町３丁目２番地　ジュネス瑞穂１階
TEL 052-680-7111　FAX 052-680-7626

URL www.nagoya-rehab.or.jp

Instagram

アカウント
mizuho_tsukiho

Instagram　YouTube

TSUKIMIGAOKA つきみがおか