

ふれあい講座（前期）

個人向け

◎ 対象 市内に住む療育手帳の交付を受けている方及びその障害の程度が同程度と認められる小学生以上の方とその家族（初めて参加される方は手続きが必要です。）

◎ 受講料 無料

◎ 申込み 3月1日（金）から随時受け付けます。

対象者	講座名	時間	日程						講師	摘要
			4月	5月	6月	7月	8月	9月		
小学生	キッズスポーツ	10:30～11:30	21 (日)	-	16 (日)	-	18 (日)	-	太原	ボールを使った運動講座。蹴ったり投げたり基礎から学ぼう！
小学 5年生 以上	バドミントン	19:30～20:30	12 (金)	24 (金)	21 (金)	19 (金)	-	20 (金)	中島	サーブ！スマッシュ！打ち方の個人レッスンもあるよ。
	バスケットボール	15:30～16:30	13 (土)	-	22 (土)	27 (土)	24 (土)	28 (土)	山元	シュートを決めたらハイタッチ チームメイトの絆も深まる！
中学生 以上	音と遊ぼう	15:00～16:00	20 (土)	18 (土)	-	20 (土)	-	7 (土)	椰木	癒される音楽療法で心穏やかに過ごせる時間♪
小学 生 以上	フィットネス・フラ	10:30～11:30	6 (土)	18 (土)	15 (土)	-	-	21 (土)	下野	フラダンスで代謝Up！いい汗かこう。
	リフレッシュ体操	10:30～11:30	13 (土)	11 (土)	8 (土)	13 (土)	10 (土)	14 (土)	長濱	簡単に覚えやすいエクササイズでリフレッシュ！
	リフレッシュ・ヨガ	10:30～11:30	24 (水)	29 (水)	26 (水)	-	-	25 (水)	菌田	ゆっくりじっくり身体を動かして心身ともにリフレッシュ！
	プールあそび	10:30～11:30	27 (土)	-	22 (土)	20 (土)	24 (土)	28 (土)	職員	プールが好きなメンバー集合！思いっきり遊ぼう☆
小学 生～ 高校生	体幹☆ダンス	13:30～14:30	20 (土)	25 (土)	29 (土)	-	-	21 (土)	miyo	体を支える体幹を踊りながら鍛えよう☆
	ジャンベ	13:30～14:30	-	-	-	-	6・27 (火)	-	前原	ジャンベってどんな楽器かな？初心者も大歓迎！
	エアロビック	13:30～14:30	-	11 (土)	-	13 (土)	-	14 (土)	濱田	エアロビックのリズミカルな曲に合わせて体をほぐそう！
	たいこでドン！	13:30～14:30	-	-	15 (土)	27 (土)	21 (水)	-	満田	太鼓をたたきたい人集合。太鼓の響きを体で感じよう！
	レッツ！スポーツ	13:30～14:30	-	-	1 (土)	-	16・29 (金)(木)	-	職員	毎回いろんなスポーツを準備しているよ！お楽しみに。
	ソフトouch	13:30～14:30	-	-	8 (土)	24 (水)	30 (金)	-	職員	チームプレイが大事！柔らかいボールで楽しもう！
	サーキット	13:30～14:30	27 (土)	-	-	25 (木)	23 (金)	-	職員	走る！投げる！跳ぶ！今日はどんな動きかな？
	工作ひろば	13:30～14:30	-	-	-	30・31 (火)(水)	-	-	職員	アイデアいっぱい素敵な作品と思い出を作ろう

- ・ 小学生の方は、保護者同伴で参加してください。
- ・ 講座によって、成人施設や放課前等デイサービスの方々の参加もあります。
- ・ 見学や体験も受け付けております。お気軽にご連絡ください。

【問い合わせ先】 鹿児島市知的障害者福祉センター（ふれあい館）鹿児島市星ヶ峯2-1-1
Tel 264-8711 Fax 264-8884