

# ふれあい講座（前期）

放課後等デイサービス

- ◎ 対象 市内の放課後等デイサービス
- ◎ 受講料 無料
- ◎ 時間 13時30分～14時30分

※たいこでドン!、レッツ!スポーツ、ソフトドッジ、サーキットの講座は前後半に分けて実施します。  
 前半：13時30分～14時10分 後半：14時20分～15時00分

- ◎ 申込み 受講を希望される団体は、お問い合わせください。

講座名	日 程						講 師	摘 要
	4月	5月	6月	7月	8月	9月		
体幹☆ダンス	11 (土)	-	27 (土)	4 (土)	-	5 (土)	miyo	・体を支える体幹を 踊りながら鍛えよう☆
エアロビック	-	9 (土)	-	-	8 (土)	-	永倉	・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!	-	-	6 (土)	22 (水)	19 (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♪
走り方教室	18 (土)	16 (土)	-	-	22 (土)	-	岡田	・走り方のコツを「位置について」 からじっくり教えます!
リラックス・ヨガ	-	30 (土)	-	-	29 (土)	26 (土)	藺田	・ヨガを通してリラックス。集中力 の向上にもつながります。
レッツ!スポーツ	-	23 (土)	-	-	18・21 (火)(金)	-	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。
ソフトドッジ	-	-	13 (土)	28 (火)	25 (火)	-	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	25 (土)	-	-	-	27・28 (木)(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	-	-	-	29・30 (水)(木)	-	-	職員	・アイデアいっぱい素敵な作品と 思い出を作ろう

◎ 4月～6月分の申し込み期間は、2月24日(火)～2月28日(土)です。

◎ 7月～9月分の申し込み期間は、5月26日(火)～5月30日(土)です。

※ 人数に余裕がある講座(日程)は随時受け付けております。

- ・ 講座によっては、参加日や参加人数の調整をさせていただくことがあります。
- ・ 講師の都合や参加人数などにより、日程や内容等が変更になる場合があります。

◎ 各講座の流れや最新の日程(月初め更新)は『鹿児島市社会事業協会』のホームページをご覧ください。

協会ホームページ⇒<https://ksjk.jp/fureaikan/welfare-center/index.html>

QRコードはこちら⇒

