

ふれあい講座（後期）

施設等団体向け

- ◎ 対象 市内の知的障害者のための施設事業所等
 ◎ 受講料 無料
 ◎ 時間 10時30分～11時30分
 ◎ 申込み方法 ご希望の講座がありましたら、実施する日程の前月の10日までに、ふれあい館（264-8711）までご連絡ください。
 （例：10月に実施する講座を希望される場合は、9月10日までにご連絡ください）

講座名	日 程						講 師	摘 要
	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
体育のじかん	6 (木)	11 (金)	22 (木)	-	28 (火)	14 (火)	高司	・いろんな動きで 体の機能を刺激しよう☆
音 楽	5 (水)	2 (水)	7 (水)	11 (水)	22 (水)	15 (水)	満田	・ピアノに合わせて歌を歌おう！ 太鼓を鳴らそう！
ふうせん バレーボール	26 (水)	-	23 (金)	-	2 (木)	-	稲田	・チームプレーが大事な競技！ みんなで息を合わせよう。
笑 いビクス	11 (火)	-	27 (火)	17 (火)	9 (木)	-	下園	・健康のために“笑い”が大切。 エアロビクスで元気いっぱい！
歌謡曲ダンス	18 (火)	29 (火)	13 (火)	-	21 (火)	28 (火)	下園	・歌謡曲に合わせて レッツ！ダンシング！
みゅーじっく ♪music	21 (金)	25 (金)	16 (金)	25 (水)	7 (火)	7 (火)	椰木	・癒される音楽療法で 心穏やかに過ごせる時間♪
かんたん リズム体操	-	-	-	13 (金)	24 (金)	10 (金)	高岡	・軽快なリズムに合わせて ストレッチ！
フィットネス・フラ	-	5 (土)	17 (土)	21 (土)	4 (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	8 (土)	19 (土)	10 (土)	7 (土)	-	4 (土)	長濱	・簡単に覚えやすい エクササイズでリフレッシュ！
かごしまを 知ろう！Ⅱ	-	8 (火)	-	-	-	-	職員	・まだまだ知らない鹿児島 の魅力があるかも！
寺子屋ひろば	25 (火)	-	-	20 (金)	15 (水)	-	職員	・創作、アイロンビーズ、プラ板… 好きな活動を選んで取り組もう！
習字・硬筆	-	30 (水)	20 (火)	10 (火)	-	-	職員	・字だけじゃなくて筆で絵を描い てもOK☆集中できる1時間。
ぬり絵	15 (土)	12 (土)	-	-	18 (土)	18 (土)	職員	・大人のぬり絵は自然と リラックス効果抜群！
ポッチャ	4 (火)	-	-	24 (火)	-	22 (水)	職員	・話題のニュースポーツ！ 目指せパラリン！！
エンジョイ スポーツ	-	16 (水)	-	-	-	-	職員	・その名のとおり、楽しみながら スポーツしよう！

- ・ 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。ご了承ください。