

## 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	-	-	-	23 (火)	13 (火)	12 (火)	高司	・いろんな動きで 体の機能を刺激しよう☆
音 楽	18 (水)	8 (水)	13 (水)	24 (水)	7 (水)	6 (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	5 (木)	2 (木)	5 (火)	-	15 (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。
民謡エクササイズ	25 (水)	-	21 (木)	18 (木)	21 (水)	-	下園	・いろんな民謡でたくさん体を 動かしましょう！
歌謡曲ダンス	4 (水)	9 (木)	6 (水)	-	9 (金)	27 (水)	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	11 (水)	15 (水)	20 (水)	10 (水)	28 (水)	8 (金)	榎木	・癒される音楽療法で 心穏やかに過ごせる時間♪
リフレッシュ・ヨガ	19 (木)	29 (水)	-	-	22 (木)	13 (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！
フィットネス・フラ	21 (土)	4 (土)	16 (土)	-	17 (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	14 (土)	11 (土)	9 (土)	13 (土)	-	9 (土)	長濱	・簡単で覚えやすい エクササイズでリフレッシュ！
寺子屋ひろば	24 (火)	-	-	30 (火)	27 (火)	-	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	-	21 (火)	8 (金)	9 (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	-	25 (土)	-	20 (土)	-	23 (土)	職員	・大人のぬり絵は自然と リラックス効果抜群！
ボッチャ	10 (火)	-	-	26 (金)	-	-	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	-	28 (火)	-	-	20 (火)	19 (火)	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。

【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