

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	8 (火)	-	-	14 (火)	25 (火)	11 (火)	高司	・いろんな動きで 体の機能を刺激しよう☆
音 楽	9 (水)	20 (水)	18 (水)	22 (水)	-	19 (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	23 (水)	-	11 (水)	-	19 (水)	-	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	-	14 (木)	17 (火)	15 (水)	-	5 (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	3 (木)	-	5 (木)	30 (木)	20 (木)	-	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	16 (水)	5 (火)	3 (火)	7 (火)	12 (水)	-	榎木	・癒される音楽療法で 心穏やかに過ごせる時間♪
フィットネス・フラ	19 (土)	2 (土)	-	25 (土)	-	22 (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	12 (土)	9 (土)	14 (土)	-	8 (土)	1 (土)	長濱	・簡単で覚えやすい エクササイズでリフレッシュ！
リフレッシュ・ヨガ	30 (水)	27 (水)	-	-	26 (水)	26 (水)	園田	・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！
寺子屋ひろば	29 (火)	-	-	29 (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	-	22 (金)	-	-	7 (金)	-	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	-	30 (土)	-	-	-	29 (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	-	6 (水)	-	9 (木)	-	13 (木)	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 (木)	-	21 (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