

ふれあい講座（前期）

成人施設

- ◎ 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：4月に実施する講座を希望される場合は、3月10日までにご連絡ください）

講座名	日 程						講 師	摘 要
	4月	5月	6月	7月	8月	9月		
体育のじかん	8 (火)	13 (火)	10 (火)	22 (火)	26 (火)	9 (火)	高司	・いろいろな動きで 体の機能を刺激しよう☆
音 楽	16 (水)	21 (水)	4 (水)	9 (水)	-	10 (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	11 (金)	-	18 (水)	-	21 (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	23 (水)	-	12 (木)	17 (木)	-	3 (火)	下園	・いろいろな民謡でたくさん体を 動かしましょう！
歌謡曲ダンス	15 (火)	-	24 (火)	-	5 (火)	11 (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	2 (水)	14 (水)	3 (火)	1 (火)	-	17 (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	26 (土)	17 (土)	21 (土)	-	-	20 (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)	10 (土)	14 (土)	12 (土)	-	13 (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)	28 (水)	25 (水)	-	-	24 (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	22 (火)	-	-	-	-	30 (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	-	-	17 (火)	-	8 (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	-	31 (土)	-	19 (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 (金)	9 (金)	-	-	12 (火)	-	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	-	22 (木)	-	-	-	18 (木)	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。
- ・ 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⇒



【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