

## ふれあい講座（後期）

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：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<br>(火) | 27<br>(火) | 10<br>(火) | 10<br>(火) | 高司  | ・いろんな動きで<br>体の機能を刺激しよう☆             |
| 音 楽              | 15<br>(水) | 19<br>(水) | -         | 21<br>(水) | 18<br>(水) | 4<br>(水)  | 満田  | ・ピアノに合わせて歌を歌おう！<br>太鼓を鳴らそう！         |
| ふうせん<br>バレーボール   | 3<br>(金)  | -         | 18<br>(木) | -         | 6<br>(金)  | 18<br>(水) | 稲田  | ・チームプレーが大事な競技！<br>みんなで息を合わせよう。      |
| 民謡エクササイズ         | -         | 11<br>(火) | 4<br>(木)  | 20<br>(火) | -         | 3<br>(火)  | 下園  | ・いろんな民謡でたくさん体を<br>動かしましょう！          |
| 歌謡曲ダンス           | 22<br>(水) | -         | 9<br>(火)  | 8<br>(木)  | 12<br>(木) | -         | 下園  | ・歌謡曲に合わせて<br>レッツ！ダンシング！             |
| みゅーじっく<br>♪music | 7<br>(火)  | 12<br>(水) | 2<br>(火)  | 14<br>(水) | 3<br>(火)  | -         | 榎木  | ・癒される音楽療法で<br>心穏やかに過ごせる時間♪          |
| フィットネス・フラ        | 4<br>(土)  | 22<br>(土) | -         | 24<br>(土) | -         | 28<br>(土) | 下野  | ・フラダンスで代謝Up↑<br>いい汗かこう。             |
| リフレッシュ体操         | 11<br>(土) | 8<br>(土)  | 13<br>(土) | -         | 14<br>(土) | 14<br>(土) | 長濱  | ・簡単で覚えやすい<br>エクササイズでリフレッシュ！         |
| リフレッシュ・ヨガ        | 29<br>(水) | 26<br>(水) | -         | -         | 25<br>(水) | 25<br>(水) | 園田  | ・ゆっくりじっくり身体を動かして心身<br>ともにリフレッシュ！    |
| 寺子屋ひろば           | -         | 27<br>(木) | -         | -         | 26<br>(木) | -         | 職員  | ・創作、アイロンビーズ、プラ板…<br>好きな活動を選んで取り組もう！ |
| 習字・硬筆            | -         | -         | -         | 29<br>(木) | -         | 17<br>(火) | 職員  | ・字だけじゃなくて筆で絵を描いて<br>もOK☆集中できる1時間。   |
| ぬり絵              | 25<br>(土) | -         | 20<br>(土) | -         | -         | -         | 職員  | ・大人のぬり絵は自然と<br>リラックス効果抜群！           |
| ポッチャ             | 16<br>(木) | -         | 10<br>(水) | -         | 5<br>(木)  | 19<br>(木) | 職員  | ・話題のニュースポーツ！<br>目指せパラリン！！           |
| エンジョイ・スポーツ       | -         | 21<br>(金) | -         | 28<br>(水) | -         | -         | 職員  | ・その名のとおり、楽しみながら<br>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⇒

