

## ふれあい講座（後期）

## 放課後等デイサービス

- ◎ 対象 市内の放課後等デイサービス  
 ◎ 受講料 無料  
 ◎ 時間 13時30分～14時30分

※たいこでドン!、レッツ!スポーツ、ソフトドッジ、サーキットの講座は前後半に分けて実施します。  
 前半：13時30分～14時10分 後半：14時20分～15時00分

- ◎ 申込み 受講を希望される団体は、お問い合わせください。

| 講座名      | 日 程       |           |           |           |           |           | 講 師  | 摘 要                              |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|----------------------------------|
|          | 10月       | 11月       | 12月       | 1月        | 2月        | 3月        |      |                                  |
| 体幹☆ダンス   | 24<br>(土) | -         | 12<br>(土) | 16<br>(土) | 13<br>(土) | 6<br>(土)  | miyo | ・体を支える体幹を<br>踊りながら鍛えよう☆          |
| エアロビック   | 10<br>(土) | 14<br>(土) | -         | 9<br>(土)  | -         | 13<br>(土) | 永倉   | ・エアロビックのリズミカルな曲<br>に合わせて体をほぐそう!  |
| たいこでドン!  | -         | -         | -         | -         | 6<br>(土)  | 24<br>(水) | 満田   | ・太鼓をたたきたい人集合。<br>太鼓の響きを体で感じよう♪   |
| 走り方教室    | -         | 7<br>(土)  | -         | 30<br>(土) | 20<br>(土) | -         | 岡田   | ・走り方のコツを「位置について」<br>からじっくり教えます!  |
| リラックス・ヨガ | 3<br>(土)  | -         | 26<br>(土) | -         | -         | 27<br>(土) | 藺田   | ・ヨガを通してリラックス。集中力<br>の向上にもつながります。 |
| レッツ!スポーツ | -         | 21<br>(土) | -         | 23<br>(土) | -         | 26<br>(金) | 職員   | ・毎回、いろんなスポーツを<br>準備しているよ!お楽しみに。  |
| ソフトドッジ   | 17<br>(土) | -         | 24<br>(木) | -         | -         | 30<br>(火) | 職員   | ・チームプレイが大事!<br>柔らかいボールで楽しもう!     |
| サーキット    | 31<br>(土) | -         | 25<br>(金) | -         | 27<br>(土) | -         | 職員   | ・走る! 投げる! 跳ぶ!<br>今日はどんな動きかな?     |

◎ 10月～12月分の申し込み期間は、9月 1日(火)～9月 5日(土) です。

◎ 1月～3月分の申し込み期間は、11月24日(火)～11月28日(土) です。

※ 人数に余裕がある講座(日程)は随時受け付けております。

- ・ 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。

◎ 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⇒

