

## ふれあい講座（前期）

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：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	9 (火)	14 (火)	11 (火)	9 (火)	27 (火)	24 (火)	高司	・いろんな動きで 体の機能を刺激しよう☆
音 楽	3 (水)	2 (木)	5 (水)	17 (水)	-	4 (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 (金)	-	12 (水)	-	8 (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 (木)	-	18 (火)	25 (木)	-	17 (火)	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	16 (火)	-	25 (火)	-	20 (火)	12 (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	17 (水)	22 (水)	19 (水)	3 (水)	-	11 (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	13 (土)	18 (土)	15 (土)	-	-	21 (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	6 (土)	11 (土)	8 (土)	13 (土)	10 (土)	14 (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	24 (水)	29 (水)	26 (水)	-	-	25 (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	23 (火)	-	-	-	-	26 (木)	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	-	28 (火)	-	23 (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	-	-	29 (土)	-	31 (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	-	7 (火)	4 (火)	-	-	3 (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	-	-	27 (木)	-	-	10 (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