

**51** よさこいダンス

老いも若きも関係なく楽しくよさこいを踊りましょう

講師：NPO法人きらら岡崎 竹内桂子  
日付：第1土曜日 13時～15時  
対象・定員：小学生以上・20名

**57** わくわくレクリエーション

からだを使って様々なレクリエーションを楽しみましょう

講師：愛知県レクリエーション協会  
常任理事 秋元義雄  
日付：第4水曜日 13時～15時  
対象・定員：18歳以上・15名

**63** 大人のバドミントン

親しみやすいスポーツ、バドミントン。一緒に汗をかきましょう

講師：黒田きよみ  
日付：第3火曜日 13時～15時  
対象・定員：18歳以上・15名  
持ち物：上靴 バドミントンラケット(貸出し有)  
注意事項：体育館にて開講

《その他》



**52** スポーツウェルネス吹矢①②

今注目のスポーツ吹矢。腹式呼吸で健康増進に役立ちます

講師：スポーツウェルネス吹矢岡崎  
六名支部 柴田隆弘  
日付：①第2火曜日 10時～12時  
②第4火曜日 10時～12時  
対象・定員：①②18歳以上・15名  
持ち物：マウスピース(講師から購入可)

**58** 健康フラダンス

フラダンスは激しい運動ではないので運動が苦手でも始めやすいですね

講師：カオオラカイアパナカパーフラカエイエ  
明賀由美子  
日付：第2木曜日 13時～15時  
対象・定員：18歳以上・15名  
持ち物：フラダンス用スカート(あれば)

**64** バドミントン

親しみやすいスポーツ、バドミントン。一緒に汗をかきましょう

講師：黒田きよみ  
日付：不定期(月1回土日どちらか)  
対象・定員：高校生以上・15名  
持ち物：上靴 バドミントンラケット(貸出し有)  
注意事項：体育館にて開講

**70** ポピーあそびの教室

あそびを通して人との関わりを学びます

講師：臨床心理士、保育士など  
日付：第2,4日曜日 10時～12時  
対象・定員：3歳～10歳程度・10名

**53** 脳トレ&笑いヨガ

笑うだけで元気になれる、みんなで一緒に笑いましょう

講師：ラフターヨガティーチャー 藤原育子  
日付：第2水曜日 13時～15時  
対象・定員：18歳以上・20名

**59** フライングディスク

障がい者スポーツのフライングディスク ディスク一枚で気軽に楽しめます

講師：都築裕子  
日付：第3土曜日 13時～15時  
対象・定員：中学生以上・20名  
持ち物：上靴  
注意事項：体育館にて開講

**65** ゴーゴーボウリング

男女、年代に関係なく楽しめるボウリング。めざせ！ストライク

講師：サンボウル職員  
日付：第3水曜日 13時～15時  
対象・定員：18歳以上・10名  
材料費：毎回貸靴310円・1ゲーム代520円  
注意事項：サンボウルにて開講

**71** 親のしゃべり場

障がいの子をもつ親のための集まりです。気軽に手芸をしながら語り合しましょう

講師：本田伊勢子 川内真由美  
日付：第2土曜日 13時～15時  
対象・定員：障がいの子をもつ親・20名

**54** やさしい健康体操①②

どなたでも簡単にできる体操です。楽しく体力アップしましょう

講師：岡崎市健康体操連盟 清水節子  
日付：①第2金曜日 13時～15時  
②第4金曜日 13時～15時  
対象・定員：①②18歳以上・15名

**60** スイミング①②③

ウォーキングしたり泳いだり、お好きなスタイルで参加できます

講師：サンスポーツ職員  
日付：①第1日曜日 10時～11時  
②第2日曜日 10時～11時  
③第4日曜日 10時～11時  
対象・定員：①②③18才以上・15名  
持ち物：毎回利用料450円  
水着、スイムキャップ  
注意事項：サンスポーツ岡崎にて開講

**66** 笑って介護予防

人生100年時代、今できることを減らさずに楽しく生活機能を維持しましょう

講師：幸田美幸  
日付：第4木曜日 13時～15時  
対象・定員：18歳以上・15名

**72** 楽しい手話  
(前期4月～9月)

楽しく手話を学び、ろう者や手話への理解を深めましょう

講師：岡崎市聴覚障害者福祉協会  
早川正美  
日付：第2,4土曜日 18時～20時  
対象・定員：小学生以上の支援者・20名  
材料費：初回のみ手話の本 1,000円程度

**55** リンパを開いて  
ストレッチヨガ①②

ヨガを心身のバランスを整える生活習慣としましょう

講師：遠山久実  
日付：①第2土曜日 10時～12時  
②第4土曜日 10時～12時  
対象・定員：①②小学生以上・20名  
持ち物：ヨガマット

**61** バスケットボール

パス、ドリブル、シュート！バスケットボールで元気に身体を動かしましょう

講師：岡崎バスケットボール協会  
三浦敏男  
日付：第1日曜日 13時～15時  
対象・定員：中学生以上・20名  
持ち物：上靴  
注意事項：体育館にて開講

**67** キッズダンス①②

ダンスはリズム感だけでなく集中力、基礎体力アップにもいいですね

講師：伊藤由紀  
日付：①第2,4日曜日 10時～11時  
②第2,4日曜日 11時10分～12時10分  
対象・定員：①3歳～小3・15名  
②小4～中学生・15名

**73** 楽しい手話  
(後期10月～3月)

楽しく手話を学び、ろう者や手話への理解を深めましょう

講師：岡崎市聴覚障害者福祉協会  
早川正美  
日付：第2,4土曜日 18時～20時  
対象・定員：小学生以上の支援者・20名  
材料費：初回のみ手話の本 1,000円程度  
注意事項：募集は9月から

**56** サウンドテーブルテニス

視覚障がい者が参加できるようルールを変更した卓球。どなたでも楽しめます

講師：ひとみ会 白井敏彦  
日付：第4火曜日 13時～15時  
対象・定員：①②18歳以上・10名  
持ち物：上靴・STT用卓球ラケット(貸出し有)  
注意事項：体育館にて開講

**62** サッカー

FCマルヤス岡崎現役メンバーによる直接指導、サッカーしようよ

講師：FCマルヤス岡崎  
日付：不定期(月1回土日どちらか)  
対象・定員：中学生以上・20名  
持ち物：上靴  
注意事項：体育館にて開講

**68** 小学生スイミング①②③

顔付けから泳ぎを覚えたいお子さんにおススメです

講師：サンスポーツ職員  
日付：①第1日曜日 10時～11時  
②第2日曜日 10時～11時  
③第4日曜日 10時～11時  
対象・定員：①②③小学生・5名  
持ち物：毎回利用料450円  
水着、スイムキャップ  
注意事項：付添1名必要  
サンスポーツ岡崎にて開講

**74** ブラインドサークル

視覚障がい者の方のためのしゃべり場です。情報交換をしてリフレッシュしましょう

講師：永徳一輝  
日付：第3土曜日 13時～15時  
対象・定員：視覚障がい者とその支援者・20名

 **受講が決定したら**

3月末までに友愛の家から受講決定用紙をお渡しもしくは郵送します。  
初回講座の開始日時に友愛の家にお越しください。

楽しい講座がいっぱい♡



**69** ゆうあい体操

広い体育館で思いっきり体を動かしましょう

講師：岡崎女子短期大学 山下晋  
日付：不定期(月1土日) 10時～12時  
対象・定員：小2まで・30名  
持ち物：(上靴)  
注意事項：岡崎女子大学体育館にて開講

**75** 支援者のパソコン

パソコンが使えたら仕事がスムーズにできる…そんなあなたのための講座です

講師：岡崎情報開発センター 中西浩司  
日付：第1,3火曜日 18時～20時  
対象・定員：18才以上支援者・10名  
材料費：要テキスト代  
持ち物：筆記用具