

# 友愛の家

## 2021年度 定期講座

### 大募集



## 2021年度 友愛の家 定期講座のご案内



友愛の家では障がいのあるかたや支援されているかたが楽しみや生きがいをもって生活できるよう、文化講座や音楽講座、運動講座などを開催しています。

「新しく何かを学びたい」「外出のきっかけにしたい」「リハビリのために何かしたい」いろいろな目的を持ったみなさまのご参加をお待ちしています。

### 申し込みをする前の注意事項



あいちゃん

#### 受講対象者

- 岡崎市内にお住まいで、各種障害者手帳などで障がい者であることを証明できるかた、難病と診断されたかた、または支援されているかた。
- 初めてお申し込みされるかたは利用登録書の提出をお願いします。登録には、障がい者であることを証明できるもの（手帳や受給者証など）と印鑑が必要です。利用登録書の用紙は友愛の家ホームページからもダウンロードできます。

#### 受講料

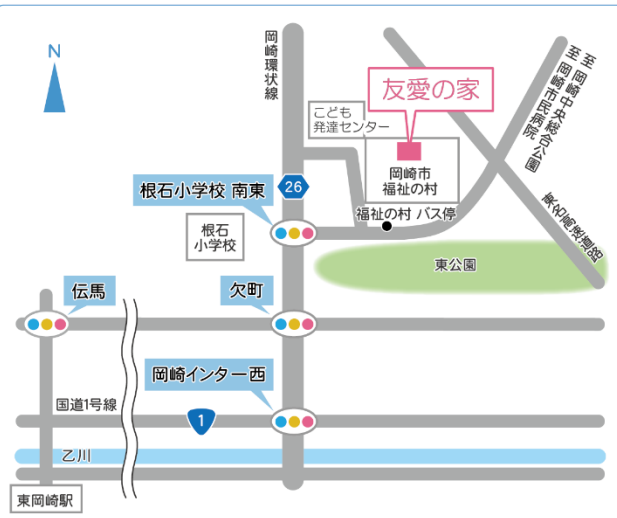
- 毎回 50 円

#### 材料費

- 受講料とは別に材料費が必要な講座があります。詳しくは定期講座一覧をご覧ください。
- 材料費で購入するもの以外に、個人で使用する道具類は各自でご準備ください。

### 利用案内

- 開館時間 8時30分～21時00分
- 休館日 月曜日、12月29日～1月3日、第3日曜日



### アクセス

#### 自動車の場合

主要地方道岡崎環状線「根石小学校南東」交差点を岡崎市民病院方面に約200m直進し、「福祉の村」バス停手前を左折

#### 公共交通機関の場合

東岡崎駅から市民病院行き又は中央総合公園行きのバスに乗車し、「福祉の村」バス停下車

#### 駐車場について

約70台駐車可能

- 住所 〒444-0011 岡崎市欠町字清水田6番地3(福祉の村内)
- TEL 0564-21-8077 ● FAX 0564-64-7999
- URL <http://fukushi-okazaki.jp/yuuainoie>
- E-mail [yuai@okazaki-fukushi.or.jp](mailto:yuai@okazaki-fukushi.or.jp)

### 申し込みをするときの注意事項

#### 申し込み方法

- 所定の申し込み用紙を友愛の家の窓口に提出いただくか、FAXしてください。（※電話やメールでの申し込みはお受けできません。）

#### 申し込み用紙

- 友愛の家窓口及び市役所障がい福祉課(福祉会館1階)にあります。また、友愛の家ホームページからダウンロードできます。

#### 優先順位

- ① 申し込みをする講座を2020年度に受講していない障がいのあるかた
  - ② 申し込みをする講座を2020年度に受講した障がいのあるかた
  - ③ 申し込みをする講座を2020年度に受講していない支援されているかた
  - ④ 申し込みをする講座を2020年度に受講した支援されているかた
- ※新型コロナウイルスの影響により、2020年度未開講又は10月以降開講となった講座については2020年度受講者が優先されます。

#### 受講決定者発表方法

- 申し込みが定員を超える場合、抽選で受講者を決定します。
- 2021年3月2日(火)9時から交流スペースに掲示します。友愛の家ホームページにも2021年3月2日(火)9時から3月28日(日)17時まで抽選結果を利用登録番号で掲載します。
- 電話及びメールでの抽選結果のお問合せはお答えできません。

#### その他

- 複数の講座を受講できます。
- 同じ曜日・時間の講座の同時申し込みはできません。
- 講座によっては、重複して受講できない講座があります。詳しくは職員にお尋ねください。  
例)「創作締め太鼓①講座」と「創作締め太鼓②講座」  
「レッツダンス①講座」と「レッツダンス②講座」など
- 同じ講師の講座を申し込みされている場合は、どれか一つの講座の受講とします。(ただし欠員がある場合はその限りではありません。)  
例)「季節を感じるいけばな①」と「季節を感じるいけばな②」  
「演歌の花道カラオケ①から③」など

#### 受付期間

2021年1月13日(水)から2021年2月14日(日)まで  
 ※月曜日と1月17日(日)は休館日です

#### 抽選日

2021年2月24日(水)9時から行います。

# 友愛の家 2021年度 定期講座一覧

障がいのあるかたに、一年を通して学んでいただく「定期講座」を開催します

受講期間	2021年4月から2022年3月までの1年間		
受講資格	岡崎市在住で各種障害者手帳などにより障がい者であることを証明できるかた 難病の診断を受けたかた、または支援されているかた		
申込方法	2021年1月13日から2月14日までに所定の申し込み用紙に記入のうえ 直接窓口またはFAXにより提出	受講料	一回50円 (材料費別)

**18 やさしいあみもの①②**

編みたいものを講師の指導のもと自分のペースで編みましょう

講師：日本手芸普及協会手編み師範  
中村洋子

日付：①第2水曜日 13時～15時  
②第4水曜日 13時～15時

対象・定員：18歳以上・10名

持ち物：道具・毛糸

《文化講座》




**6 はじめてのパッチワーク**

初心者対象、楽しくパッチワークを学びましょう

講師：本多友絵

日付：第1,3木曜日 10時～12時

対象・定員：18歳以上・10名

材料費：1作品1,000円程度

持ち物：針・糸・定規・鉛筆・はさみ(紙用、布用・糸切)

**12 一から学ぶ英会話(小学生)**

楽しく英会話を学びましょう

講師：Amoh・Frank(フランク・アモー)

日付：第1,3土曜日 10時～11時

対象・定員：小学生・5名

持ち物：筆記用具・ノート

**19 (新)水彩画**

モチーフを描きながら、デッサンの基礎と着彩を学びましょう

講師：日本画家 高林 恭子

日付：第2金曜日 10時～12時

対象・定員：18歳以上・10名

材料費：200円程度(ねりゴム代)

持ち物：スケッチブック(8つ切り以上)、水彩絵具、カッターナイフ、鉛筆(HB・2B・4B)、パレット、筆(彩色・面相・平筆等)、モチーフ(月ごとに変更、初回はリンゴ)、モチーフを持って帰る袋

**1 ころろ落ち着く書道 ①②③④**

先生のお手本を臨書し、毛筆書の向上を目指しましょう

講師：岡崎美術協会会員 竹下正樹

日付：①第1火曜日 10時～12時  
②第1木曜日 16時～18時  
③第2木曜日 10時～12時  
④第3火曜日 10時～12時

対象・定員：①③④18歳以上・10名  
②小学生以上・10名

持ち物：書道セット・半紙(講師から購入可)  
文鎮、硯は貸出可

**7 めざせ美文字ペン習字 ①②③**

文字をきれいに書くコツをつかみましょう

講師：日本ペン習字研究会師範  
松井かおり

日付：①第1木曜日 10時～12時  
②第2木曜日 10時～12時  
③第4水曜日 10時～12時

対象・定員：①②③18歳以上・10名

持ち物：ペン(ボールペン可)・ソフト下敷き(講師から購入可)練習用紙またはノートなど

**13 チャレンジ英会話**

楽しく英会話を学びましょう

講師：Amoh・Frank(フランク・アモー)

日付：第1,3土曜日 11時10分～12時10分

対象・定員：中学生以上・10名

持ち物：筆記用具・ノート

**20 創作締め太鼓①②**

リズムを合わせ演奏し、爽快感と連帯感を感じます

講師：あべちゃん太鼓代表 阿部貞子

日付：①第2土曜日 10時～12時  
②第2土曜日 13時～15時

対象・定員：①②18歳以上・12名

持ち物：締め太鼓用バチ(講師から購入可)

**2 季節を感じるいけばな①②**

植物の姿をよく見つめ、美しさを発見し表現しましょう

講師：草月流いけばな師範 竹口陽苑

日付：①第1火曜日 13時～15時  
②第3火曜日 13時～15時

対象・定員：①②18歳以上・12名

材料費：毎回花代1,000円  
(当日キャンセル10時迄)

持ち物：花を持って帰るもの

**8 フラワーアレンジメント**

色とりどりの花のアレンジ方法を学びながら、自分流に仕上げましょう

講師：榊花徳代表取締役 加藤雄一郎

日付：第1木曜日 13時～14時

対象・定員：18歳以上・10名

材料費：毎回花代1,000円  
(当日キャンセル10時迄)

持ち物：花器(初回講師から購入可)  
花を持って帰るもの

**14 たのしい将棋**

まずは駒の動かし方から覚え、ゆっくり覚えて楽しく対戦しましょう

講師：日本将棋連盟認定講師 参段 中島達矢

日付：第1日曜日 13時～15時

対象・定員：小学生以上・10名

**21 わくわく楽しいデジカメ**

プロの写真家から撮りかたのコツを学んで腕を磨きましょう

講師：写真家 井土英世志

日付：第3水曜日 10時～12時

対象・定員：18歳以上・10名

持ち物：デジカメ(充電をしてくること)・説明書

**3 実用筆ペン①②**

出番の多い筆ペン、思いが伝わる文字を学びましょう

講師：日本ペン習字研究会師範  
兵藤玉峰

日付：①第1水曜日 13時～15時  
②第2火曜日 13時～15時

対象・定員：①②18歳以上・10名

持ち物：筆ペン(講師から購入可)、練習用紙またはノートなど

**9 季節の絵手紙**

描き方の基本を習い自分流にはがきいっぱいのびやかに描きましょう

講師：絵手紙楽遊会主宰 坂本多佳子

日付：第1金曜日 10時～12時

対象・定員：18歳以上・10名

材料費：毎回材料費250円程度

持ち物：絵手紙セット(講師から購入可)

**15 パソコンを楽しもう**

キーボード入力ができる程度のかた対象です。様々な機能を知り、パソコンを楽しみましょう

講師：岡崎情報開発センター 石井幸太郎

日付：第2,4火曜日 10時～12時

対象・定員：18歳以上・10名

材料費：要テキスト代

持ち物：筆記用具

**22 楽しい絵手紙**

絵手紙で気持ちの伝わる手紙づくりを始めましょう

講師：日本絵手紙協会会員 神谷与思衣

日付：第3木曜日 10時～12時

対象・定員：18歳以上・10名

持ち物：絵手紙セット(講師から購入可)

**4 大人のぬりえ**

大人のぬりえをやってみませんか、ストレス解消にも効果があるそうです

講師：剪の会会長 近藤喜拾

日付：第1水曜日 13時～15時

対象・定員：18歳以上・10名

持ち物：色鉛筆

**10 やさしいおりがみ**

簡単なおりがみからはじめますので気軽に始めてみましょう

講師：坂里美

日付：第1金曜日 13時～15時

対象・定員：18歳以上・10名

材料費：毎回折紙等100円程度

**16 (新)俳句入門**

今人気の俳句、自然や生活の姿を季語を使い五七五で表現してみましょう

講師：岡崎市民俳句会評議員及び審査員  
市川敏雄

日付：第2火曜日 13時～15時

対象・定員：18歳以上・10名

持ち物：俳句歳時記、国語辞典、句帳  
筆記用具

**23 はじめての絵手紙**

はじめてもしくは初心者のかた向けです

講師：日本絵手紙協会会員 神谷与思衣

日付：第4土曜日 10時～12時

対象・定員：小学生以上・10名

持ち物：絵手紙セット(講師から購入可)

**5 楽しい切り絵①②**

作品ができあがった時の達成感は何にもものにもかえられません

講師：剪の会会長 近藤喜拾

日付：①第2金曜日 10時～12時  
②第4金曜日 10時～12時

対象・定員：①②18歳以上・10名

持ち物：専用ナイフ・マット・画用紙  
(講師から購入可)

**11 色鉛筆アート①②**

色鉛筆で身近なものや人物を描いてみましょう

講師：山本光昭

日付：①第1金曜日 13時～15時  
②第3水曜日 13時～15時

対象・定員：①②18歳以上・10名

持ち物：色鉛筆・スケッチブック

**17 紙バンドで編むエコクラフト①②**

紙バンドを編んでカゴやバッグを作ります

講師：クラフトルームTAKEGUCHI  
主宰 竹口多恵

日付：①第2水曜日 10時～12時  
②第4木曜日 10時～12時

対象・定員：①②18歳以上・10名

材料費：クラフトキット代1作品1,000円～3,000円程度(年間4～6作品完成予定)

**24 (新)友愛短歌**

短歌の楽しさを学びながら、歌心を高めましょう

講師：元中学校校長 石原比朗志

日付：第3木曜日 13時～15時

対象・定員：18歳以上・10名

持ち物：筆記用具、次回添削の作品

注意事項：初回開始前までに初回で添削する作品を友愛の家までご持参ください



**25** 伝統のおりがみ

日本の伝統文化であるおりがみ  
季節に合ったおりがみに挑戦しましょう

講師：望月恵子  
日付：第3金曜日 10時～12時  
対象・定員：18歳以上・10名  
材料費：毎回折紙等300円程度

《音楽講座》



**38** ヤンヤン歌うカラオケ①②

自分の好きな曲を歌って気分をリフレッシュ、  
休日に歌って明日からの活力にしましょう

講師：友愛の家職員  
日付：①第2日曜日 13時～15時  
②第4日曜日 13時～15時  
対象・定員：①②原則50歳まで・10名

**44** リフレッシュピンポン  
①②

ピンポン(卓球)で運動不足を解消しましょう

講師：友愛の家職員  
日付：①第1金曜日 16時～18時  
②第3金曜日 16時～18時  
対象・定員：①②18歳以上・10名  
持ち物：上靴・ラケット(貸出し有)  
注意事項：体育館で開講

**26** パステル  
NAGOMIアート

絵が苦手でも魔法のようにステキに仕上がりますよ

講師：日本パステルホープアート協会認定正インストラクター  
成瀬ゆうみ  
日付：第3金曜日 13時～15時  
対象・定員：18歳以上・10名  
材料費：毎回道具等使用料300円程度

**32** 演歌の花道カラオケ①②③

課題曲を中心に講師のアドバイスを受けながら  
上達を目指します

講師：日本音楽振興会講師 富田陽子  
日付：①第1水曜日 10時～12時  
②第1金曜日 10時～12時  
③第3土曜日 10時～12時  
対象・定員：①②③18歳以上・10名

《運動講座》



**45** はじめて踊るフラダンス

ゆっくりとした動きのダンスで無理なく体を動か  
せます

講師：青山尚実  
日付：第1土曜日 10時～11時  
対象・定員：高校生以上女性・15名

**27** 心を伝える筆文字①②

筆文字が苦手でも大丈夫！心のままに筆を  
使って楽しく絵を描く感覚で書きましょう

講師：書魂師 松保恵美  
日付：①第4火曜日 13時～15時  
②第4日曜日 13時～15時  
対象・定員：①18歳以上・10名  
②小学生以上・10名  
持ち物：筆ペン・ハガキ(講師から購入可)  
水筆

**33** ころはむ合唱

声を合わせ、心を合わせ、美しいハーモニーを  
奏でます

講師：バリアフリーミュージカル劇団 夢バック  
代表 丹羽朱見  
日付：第2火曜日 16時～17時  
対象・定員：小学生以上・25名  
材料費：初回のみ歌詞ファイル代100円

**39** 健康1!2!3!

リズム模倣、ストレッチ、懐メロ体操で脳と体をリ  
フレッシュしましょう

講師：美空はるみ  
日付：第1火曜日 10時～12時  
対象・定員：18歳以上・15名

**46** 楽しく踊ろうダンス

踊っているうちに笑顔いっぱい元気いっぱい  
になれますよ

講師：青山尚実  
日付：第1土曜日 11時10分～12時10分  
対象・定員：高校生以上・15名

**28** 和紙で彩るちぎり絵

色鮮やかな和紙を使い作品を仕上げます

講師：丸井澄子  
日付：第4水曜日 10時～12時  
対象・定員：18歳以上・10名  
材料費：ちぎり絵キット代1作品300円～400  
円程度(年間4～6作品完成予定)  
持ち物：水筆(必要なかたのみ)  
のり(講師から購入可)

**34** リコーダーをもう一度

一度は経験したリコーダー、もう一度みんなで  
一緒に吹いてみましょう

講師：バリアフリーミュージカル劇団 夢バック  
代表 丹羽朱見  
日付：第2火曜日 17時10分～18時10分  
対象・定員：小学生以上・10名  
材料費：初回のみ楽譜ファイル代100円  
持ち物：リコーダー(講師から購入可)

**40** みんなで上達ダーツ

ダーツの基礎、コツを習い楽しく上達を目指し  
ます

講師：ダーツショップD×3  
日付：第1火曜日 13時～15時  
対象・定員：18歳以上・15名

**47** レッツダンス①②

流行の音楽に合わせて元気いっぱい踊りま  
しょう

講師：青山尚実  
日付：①第2,4金曜日 16時～17時  
②第2,4金曜日 17時10分～18時10分  
対象・定員：①②高校生以上・15名

**29** ちぎるこねるくっつける陶芸

自分で作った食器でいただく食事は格別です  
ね

講師：中根美津代  
日付：第4金曜日 10時～12時  
対象・定員：18歳以上・10名  
材料費：毎回粘土・焼き代600円  
持ち物：エプロンまたは  
汚れてもいい格好で

**35** うたごえサロン

ひとりで歌うことが苦手でもみんなと一緒に楽し  
みやすいですね

講師：バリアフリーミュージカル劇団 夢バック  
代表 丹羽朱見  
日付：第3火曜日 10時～12時  
対象・定員：18歳以上・20名  
材料費：初回のみ歌詞ファイル代100円

**41** 3Bスマイル体操①②

3B体操を基本にスマイルを絶やさず体を動か  
します

講師：日本3B体操協会公認指導者  
岩口より子  
日付：①第1水曜日 10時～12時  
②第3金曜日 10時～12時  
対象・定員：①②18歳以上・15名

**48** 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

**30** 子どもペン習字①②

文字をきれいに書くコツをつかみましょう

講師：日本ペン習字研究会師範  
岩瀬瑞枝  
日付：①第4土曜日 13時～14時  
②第4土曜日 14時10分～15時10分  
対象・定員：①小学校4年以上高校生・10名  
②4歳以上小学校3年生・10名  
持ち物：ペン(ボールペン可)・鉛筆・ソフト下  
敷き(講師から購入可)練習用紙ま  
たはノートなど

**36** 音色を楽しむハーモニカ

どこか郷愁を感じるハーモニカの音色を楽しみ  
ましょう

講師：佐々木彩香  
日付：第2水曜日 10時～12時  
対象・定員：18歳以上・10名  
材料費：初回のみテキスト代1,500円  
持ち物：ハーモニカ(講師から購入可)

**42** (新)3B親子ふれあい体操  
①②

3B体操を通して親子のふれあいを楽しみましょう

講師：日本3B体操協会公認指導者  
山田益子、宮本佳奈子  
日付：①第1日曜日 10時～11時  
②第3土曜日 10時～11時  
対象・定員：①②2歳から未就園児・親子10組  
持ち物：水分補給用の飲み物  
注意事項：裸足での受講となります  
お子さま1名につき保護者のかた  
1名が必ずついていただきます

**49** 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)

**31** eスポーツを楽しもう①②

今話題のeスポーツを一緒にやりましょう

講師：友愛の家職員  
日付：①第1日曜日 13時～15時  
②第3水曜日 10時～12時  
対象・定員：①小学生以上・10名  
②18歳以上・10名

**37** 基礎から学ぶカラオケ  
①②

発声練習からはじまり、カラオケの基礎を学び  
ます

講師：全日本MC音楽センター協会講師  
浦野訓臣  
日付：①第2木曜日 13時～15時  
②第4木曜日 13時～15時  
対象・定員：①②18歳以上・10名

**43** リラックス太極拳①②

呼吸法とゆったりとした動きが連動してリラックス  
効果が生まれます

講師：服部千枝  
日付：①第1木曜日 13時～15時  
②第3木曜日 13時～15時  
対象・定員：①②18歳以上・15名

**50** 脳トレ&笑いヨガ①②

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：①第2水曜日 13時～15時  
②第4土曜日 13時～15時  
対象・定員：①②18歳以上・20名

**51** **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オカイエエ 柘植みづえ

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)

**57** **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：サンボウルスタッフ

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320円・ゲーム代530円

注意事項：サンボウル(洞町)で開講

**63** **スイミング④②③**

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：サンスポーツスタッフ

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歳以上・15名

持ち物：毎回利用料450円、水着、キャップ、バスタオル

注意事項：サンスポーツ岡崎(矢作町)で開講

**69** **仕事と生活に活かすパソコン**

エクセル・ワードができる、でももっと上達して仕事や生活に活かしたい

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歳以上支援者・10名

材料費：要テキスト代

持ち物：筆記用具

**52** **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指導員

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

**58** **(新)イスに座ってできるやさしいヨガ**

深い呼吸を取り入れて体を動かし、体幹を鍛えながら免疫力を高めましょう、体本来のものを引き出せる、一年後の体の違いをかんじてみましょう

講師：近藤香子

日付：第3金曜日 13時～15時

対象・定員：18歳以上・15名

持ち物：水分補給用飲み物、タオル

**64** **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：体育館で開講

**70** **楽しい手話(前期4月～9月)**

楽しく手話を学び、聴覚障がい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 坂本国土

日付：第1,3土曜日 13時～15時

対象・定員：18歳以上の支援者及び小学生以上の当事者・20名

**53** **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男性第2土曜日 10時～10時50分  
①女性第2土曜日 11時～11時50分  
②男性第4土曜日 10時～10時50分  
②女性第4土曜日 11時～11時50分

対象・定員：①②小学生以上男性10名・女性10名

持ち物：ヨガマット

**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：体育館で開講

**65** **サッカー**

老若男女問わず、サッカーの魅力を感じ楽しみましょう。サッカーしようよ!!

講師：蹴友会

日付：第4土曜日 10時～12時

対象・定員：中学生以上・20名

持ち物：上靴

注意事項：体育館で開講

**71** **楽しい手話(後期10月～3月)**

楽しく手話を学び、聴覚障がい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 坂本国土

日付：第1,3土曜日 13時～15時

対象・定員：18歳以上の支援者及び小学生以上の当事者・20名

注意事項：募集は9月から

**54** **バドミントン**

親しみやすいスポーツ、バドミントン、一緒に汗を流しましょう

講師：黒田きよみ

日付：第2土曜日 13時～15時

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：体育館で開講

**60** **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：岡崎ひとみ会 白井敏彦

日付：第4火曜日 13時～15時

対象・定員：18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：体育館で開講

**66** **小学生スイミング④②③**

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：サンスポーツスタッフ

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、キャップ、バスタオル

注意事項：付き添い1名必要、サンスポーツ岡崎(矢作町)で開講

**72** **親のしゃべり場**

障がいのある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

**55** **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、一緒に汗を流しましょう

講師：黒田きよみ

日付：第3火曜日 13時30分～15時30分

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：体育館で開講

**61** **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

**67** **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：岡崎女子短期大学教授 山下晋

日付：不定期(月1土日) 13時30分～15時

対象・定員：小学校2年生まで・30名

持ち物：上靴

注意事項：岡崎女子短期大学体育館(中町)で開講

**73** **視覚障がい者生活講座**

視覚に障がいのあるかたのためのしゃべり場です、情報交換をして生活に役立てましょう

講師：永徳一輝

日付：第3土曜日 13時～15時

対象・定員：視覚に障がいのあるかたとその支援者・20名

**56** **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：DANCE FACTORY KUMA 高棟千明

日付：①第2,4日曜日 10時30分～11時20分  
②第2,4日曜日 11時30分～12時20分

対象・定員：①3歳～小3・15名  
②小4～中学生・15名

持ち物：運動靴、動きやすい服装 水分補給用飲み物、タオル

**62** **元気ハツラツ体操**

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

**68** **レクリエーションボッチャ**

パラリンピックの正式種目、ボッチャを簡単にしたレクリエーションボッチャを楽しみましょう

講師：友愛の家職員

日付：第2日曜日 13時～15時

対象・定員：小学生以上・20名

持ち物：上靴

注意事項：体育館で開講

**74** **(新)バランスボール**

バランスボールを使って、有酸素運動と筋トレを行います。初心者にも安心です。


講師：体力指導士 松井裕子

日付：第4火曜日 18時30分～19時30分

対象・定員：18歳以上の支援者(当事者可)・15名

持ち物：バランスボール、ヨガマット(バスタオル) 水分補給用飲み物、タオル

注意事項：裸足での受講となります(裸足が嫌な方は上靴で可) バランスボールは安全面・強度を考慮しジム用バランスボールクラシックまたはPLUS55cm、身長170cm以上のかたは65cmを推奨しています、詳しくは職員までお尋ねください

 **受講が決定したら**

3月末までに友愛の家から受講決定通知書をお渡しするか、または郵送します。初回講座の開始日時に友愛の家にお越しください。ご都合により受講決定講座をキャンセルされる場合は、他に受講希望者がいらっしゃる場合があるため、なるべく早めに職員にご連絡ください。

楽しい講座がいっぱい♡



《その他》



**75** **(新)話し方講座**

話し方のコツを身に付けて、自分に自信を持ちましょう

講師：ラジオパーソナリティ 青山悦子

日付：第4木曜日 10時～12時

対象・定員：18歳以上支援者(当事者可)・10名

持ち物：筆記用具、水分補給用飲み物