

# 友愛の家

## 2022年度 定期講座

### 大募集



## 2022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。



あいちゃん

### 申し込みをする前の注意事項

#### 受講対象者

- 岡崎市にお住まいで、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）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

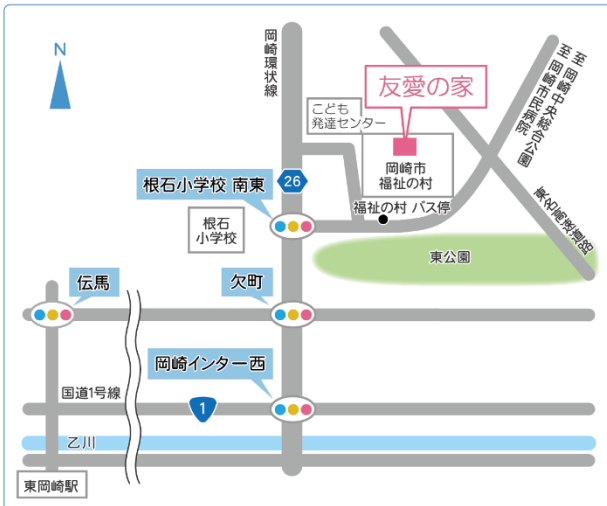
- 毎回 50 円

#### 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、第3日曜日、12月29日～1月3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り、「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 <https://fukushi-okazaki.jp/yuuainoinoie>
- 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2021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2021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2021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2021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、2021年度未開講又は10月以降開講となった講座については2021年度受講の障がいのあるかたが優先されます。

#### 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。
- 2022年3月1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2022年3月1日(火)9時から3月27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、②講座」  
「紙バンドで編むエコクラフト①、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、②」、「演歌の花道カラオケ①から③」  
「基礎から学ぶカラオケ①、②」など

#### 受付期間

2022年1月11日(火)から2022年2月13日(日)まで  
 ※月曜日と1月16日(日)は休館日です

#### 抽選日

2022年2月22日(火)9時から行います。

# 友愛の家 2022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	2022年4月から2023年3月までの1年間		
受講資格	岡崎市にお住まい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	2022年1月11日から2月13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：日本手芸普及協会パッチワーク指導員  
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  
パッチワーク初心者  
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 水彩画

モチーフを描きながら、デッサンの基礎と  
着色を学びましょう  
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(ねりゴム講師から購入)  
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・10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ませ  
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 ころろを伝える筆文字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2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  
持ち物：筆ペン・ハガキ(講師から購入可)  
水筆

## 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  
はがきいっぱいのおびやかに描きましょう  
講師：日本絵手紙協会公認講師  
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円から200円程度

## 16 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  
はなにも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  
モチーフ

## 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 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 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** 【新】季節のおりがみ

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：日本おりがみ協会講師  
中島扶美

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100円から200円程度

《音楽講座》



**38** 【新】やさしく吹くオカリナ

オカリナを吹いてみましょう、素敵な音色を奏でられますよ

講師：オカリナ 天野八重

日付：第4火曜日 13時～15時

対象・定員：18歳以上・10名

材料費：初回のみファイル代100円

持ち物：オカリナ(講師から購入可)  
講師から購入する場合は2,750円程度  
アルトのC管を使用します

**44** リラックス太極拳①②

呼吸法とゆったり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

**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

**39** 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 10時～12時  
②第4日曜日 13時～15時

対象・定員：①②原則50歳まで・10名

**45** 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

**27** 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)

**33** こころはずむ合唱

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 夢ハッグ  
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

《運動講座》



**46** 楽しく踊ろうダンス

踊っているうちに笑顔いっぱい  
元気いっぱいになりますよ

講師：青山尚実

日付：第1土曜日 10時～11時

対象・定員：中学生以上・15名

**28** 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

**34** 【新】ウキウキ音楽隊

リコーダー、ハンドベル、各種打楽器、毎回自分の  
好きな楽器を選び、音楽を楽しみましょう

講師：バリアフリーミュージカル劇団 夢ハッグ  
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・15名

持ち物：リコーダーをやりたいかたは持参、  
その他は貸し出し

**40** 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・20名

**47** 歌謡曲で踊る  
はじめてフラダンス

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 11時10分～12時10分

対象・定員：高校生以上女性・15名

**29** 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年以上高校生まで・10名  
②6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

**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なら  
楽しいですね

講師：バリアフリーミュージカル劇団 夢ハッグ  
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** 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

**48** 楽しくレッツダンス

流行の音楽に合わせて楽しく踊りましょう

講師：青山尚実

日付：第2,4金曜日 16時～17時

対象・定員：中学生以上・15名

**30** 【新】絵画と造形

絵を描いたり、作品作りを通し、  
美術の楽しさを学びましょう

講師：岡崎美術協会理事  
中島芳雄

日付：第4日曜日 10時～12時

対象・定員：小中学生・10名

持ち物：ハサミ・のり・ホッチキス・カッターナイフ・水彩絵具一式

**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** 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 13時～15時  
②第3金曜日 10時～12時

対象・定員：①②18歳以上・15名

**49** かつこよくレッツダンス

流行の音楽に合わせてかつこよく踊りましょう

講師：青山尚実

日付：第2,4金曜日 17時10分～18時10分

対象・定員：中学生以上・15名

**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** 親子ふれあい体操  
①②

簡単な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木曜日 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名につき保護者の方1名付添

**50** 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

**51** **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ってます

講師：スポーツウェルネス吹矢岡崎六名支部

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・10名

持ち物：マウスピース(講師から購入可)

**58** **【新】子どもバドミントン**

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4日曜日 13時～15時

対象・定員：小中学生・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

**64** **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



**52** **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

**59** **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：KUMA

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：①6歳～小学校3年生・15名  
②小学校4年生～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

**65** **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

**70** **仕事と生活に活かすパソコン**

エクセル・ワードができるけど、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

**53** **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イ 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)

**60** **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

**66** **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

**71** **楽しい手話**

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

**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指導員 鍋田光代

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

**61** **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

**67** **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

**72** **親のホッと一息クラフト講座**

障がいのある子をもつ親のための集まりです気軽に作品作りをしながら語り合います

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

材料費：1作品300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

**62** **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

**68** **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iphone講座**

視覚に障がいのあるかたのためのiphoneのお役立ち講座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・10名

**56** **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

**63** **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

**69** **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** **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・強度を考えギムニク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

**57** **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

**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。



**75** **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