

友愛の家

2023年度 定期講座

大募集



2023年度 友愛の家 定期講座のご案内



障がい者のわくわく応援団

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な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

- 岡崎市に住民票があり、かつ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、難病等と診断されたかた、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。また登録には、障がい者であることを証明できる書類(手帳や受給者証など)が必要になります。用紙は友愛の家総合受付の他、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でご確認ください。
- ・材料費以外に、個人で使用する道具類は各自でご準備ください。



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 にてお申し込みください。(※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も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2022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2022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2022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2022年度に受講した支援されているかた
- ※ただし2022年度に受講された講座を連続なく休まれた回数が多い場合、優先順位を考慮させていただく場合がございます。

受講決定者発表方法

- ・申し込み者数が定員を超える場合、抽選で受講者を決定します。
- ・2023年3月1日(水)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2023年3月1日(水)9時から3月26日(日)17時まで抽選結果を利用登録番号で掲載します。
- ・抽選結果について電話及びメールでのお問合せにはお答えできません。また郵送による結果の通知もいたしませんのでご了承ください。

その他

- ・複数の講座を申し込みできます。ただし同じ時間帯を同時に申し込むことはできません。
- ・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)「はじめての締め太鼓」と「ステップアップ! チャレンジ締め太鼓」「紙バンドで編むエコクラフト①」「同②」など
- ・同一講座を申し込まれている場合は、どれか一つの講座の受講となります。
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」など(ただし欠員がある場合はその限りではありません。)
- ・受付締切以降の申し込みにつきましては、キャンセル待ちの扱いになります。ご了承ください。

受付
期間

2023年1月10日(火)から2023年2月12日(日)まで
《月曜日と1月15日(日)は休館日です》

抽選日

2023年2月21日(火)9時から行います。

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

自転車の場合

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/yuuainoie>
E-mail yuai@okazaki-fukushi.or.jp

友愛の家 2023年度 定期講座一覧

《文化講座》



1 こころ落ち着く書道 ①②③④⑤

先生のお手本を臨み、筆の運びの向上を目指します
講師：岡崎美術協会会員 竹下正樹
日時：①第1火曜日 10時～12時
②第1木曜日 16時～18時
③第2火曜日 10時～12時
④第3火曜日 10時～12時
⑤第1土曜日 10時～12時
対象・定員：①②③④⑤ 18歳以上・10名
②小学生以上・10名
持ち物：書道セット・筆箱(講師から購入可) 文房、墨は貸出可

2 季節を感じるいけばな①②

植物の姿をよく見つけ、美しさを発見し表現してみよう
講師：草月流いけばな師範 竹田陽苑
日時：①第1火曜日 13時～15時
②第3火曜日 13時～15時
対象・定員：①② 18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

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
日時：①第1木曜日 10時～12時
②第2木曜日 10時～12時
③第4木曜日 10時～12時
対象・定員：①②③ 18歳以上・10名
持ち物：ペン(ボールペン)・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

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：園花徳代表取締役 加藤雄一郎
日時：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 300円)
花を持って帰る袋

9 季節の絵手紙

描き方の基本を習い、自分流に
はがきいっぱいひや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
日時：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)

10 やさしいおりがみ

簡単なおりがみから始めます
気軽に始めてみませんか
講師：日本おりがみ協会講師 坂里美
日時：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

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
日時：第2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

16 俳句入門

自然や生活の姿を季語を使い五七五で表現してみよう
講師：岡崎市民俳句会評議員及び審査員 市川敏雄
日時：第2火曜日 13時～15時
対象・定員：18歳以上・10名
持ち物：俳句時記、国語辞典、句帳
筆記用具

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ってみよう
講師：クラフトルームTAKIGUCHI 主宰 竹田多恵
日時：①第2木曜日 10時～12時
②第4木曜日 10時～12時
対象・定員：①② 18歳以上・10名
材料費：クラフト代1作品1,000円～3,000円
程度(年間4～6作品完成予定)

18 やさしいあみもの①②

講師の指導のもと、編みたいものを自分の
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
日時：①第2木曜日 13時～15時
②第4木曜日 13時～15時
対象・定員：18歳以上・10名
持ち物：道具・毛糸

23 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
日時：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

24 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
日時：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

25 パステルNAGOMIアート

絵が苦手でも魔法のようにステキに作品が
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
日時：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

26 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
日時：第4木曜日 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)

31 【新】初歩の デジタルカメラ入門

自分で撮った写真を加工してひと味違う作品
に仕上げてください
講師：酒井敏夫
日時：第4金曜日 13時～15時
対象・定員：18歳以上・10名
持ち物：ご自身のデジタルカメラ、取扱説明
書

《音楽講座》



32 はじめての締め太鼓

基礎が大事！太鼓を叩く基本的なリズムをしつ
かり身に付けましょう
講師：あべちゃん太鼓代表 阿部貞子
日時：第2土曜日 10時～12時
対象・定員：18歳以上・10名
持ち物：締め太鼓用バチ(講師から購入可)
1870円

33 ステップアップ！ チャレンジ締め太鼓

基本的なリズムを身に付けた後は、みんなで合
わせて演奏し、爽快感と連帯感を感じよう
講師：あべちゃん太鼓代表 阿部貞子
日時：第2土曜日 13時～15時
対象・定員：18歳以上・10名
持ち物：締め太鼓用バチ(講師から購入可)
1870円

38 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
日時：第2木曜日 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)

39 基礎から学ぶ 演歌カラオケ①②

発声練習や音程の取りかたなど、演歌を通し
てカラオケの基礎をしっかりと学べます
講師：全日本MC音楽センター協会講師 浦野測臣
日時：①第2木曜日 13時～15時
②第4木曜日 13時～15時
対象・定員：①② 18歳以上・10名

40 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
日時：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

41 ヤンヤン歌うカラオケ①②

ヤングのみなさん、好きな曲を歌って気分をリ
フレッシュしませんか
講師：友愛の家職員
日時：①第2土曜日 10時～12時
②第4土曜日 13時～15時
対象・定員：①②原則50歳まで・10名

45 リラックス太極拳①②

呼吸法とゆったりとした動きが運動して
リラックス効果が生まれます
講師：服部千枝
日時：①第1木曜日 13時～15時
②第3木曜日 13時～15時
対象・定員：①② 18歳以上・15名

46 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
日時：①第1金曜日 16時～18時
②第3金曜日 16時～18時
対象・定員：①② 18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

47 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
日時：第1土曜日 10時～11時
対象・定員：中学生以上・20名
注意事項：体育館で開講

48 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
体を動かします
講師：青山尚実
日時：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
注意事項：体育館で開講

3 実用筆ペン①② 日常生活で出番の多い筆ペン 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 時：①第1水曜 13時～15時 ②第2火曜 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	4 大人のぬりえ 大人のぬりえを集めて取り組んでみませんか 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 時：第1水曜 13時～15時 対象・定員：18歳以上・10名 持ち物：色鉛筆	5 楽しい切り絵①② 切り絵に挑戦してみませんか 作品が仕上がった達成感は格別です 講 師：剪の会会長 近藤喜拾 日 時：①第2金曜 10時～12時 ②第4金曜 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)	6 【新】パッチワーク 楽しくパッチワークを学びましょう 講 師：日本手芸普及協会指導員 古野 俊代 日 時：第3水曜 10時～12時 対象・定員：18歳以上・10名 材料費：必要に応じて 持ち物：針・糸・定規・鉛筆・はさみ(講師から購入可 2500円程度)
--	---	---	--

11 色鉛筆アート①② 描きたいものを持ってきて色鉛筆で描いてみましょう 講 師：山本光昭 日 時：①第1金曜 13時～15時 ②第3水曜 13時～15時 対象・定員：①②18歳以上・10名 持ち物：色鉛筆・ケント紙またはスケッチブック・モチーフ	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 時：第1,3土曜 10時～11時 対象・定員：小学生・5名 持ち物：筆記用具・ノート	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 時：第1,3土曜 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	14 たのしい将棋 駒の動かし方から覚えていきます ゆっくり覚えて楽しく対局しましょう 講 師：日本将棋連盟認定講師 参段 中島達矢 日 時：第1土曜 13時～15時 対象・定員：小学生以上・10名
---	---	---	---

19 水彩画 モチーフを描きながら、デッサンの基礎と色彩を学びましょう 講 師：日本画家 高林 恭子 日 時：第2金曜 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)、モチーフを持って来る袋	20 こころを伝える筆文字①② 習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：書道家 松保恵美 日 時：①第2土曜 13時～15時 ②第3水曜 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	21 楽しい絵手紙 気持ちの伝わる絵手紙をハガキいっぱい描いてみませんか 講 師：日本絵手紙協会公認講師 神谷与恵衣 日 時：第3水曜 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)	22 はじめての絵手紙 初心者のかたでも楽しく絵手紙を描けますよ 講 師：日本絵手紙協会公認講師 神谷与恵衣 日 時：第4土曜 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)、モチーフ
--	---	---	--

27 ちぎるこねるくっつける陶芸 食器・小物・造形作品 思い思いの作品を立体的に表現してみませんか 講 師：中根美津代 日 時：第4金曜 10時～12時 対象・定員：18歳以上・10名 材料費：初回粘土・焼き代600円 持ち物：エプロンまたは汚れてもいい格好で	28 子どもペン習字①② まずは鉛筆を持つことに慣れるところから始めましょう 講 師：日本ペン習字研究会師範 岩瀬瑞枝 日 時：①第4土曜 13時～14時 ②第1土曜 14時10分～15時10分 対象・定員：①小学4年生以上高校生以下・10名 ②6歳以上小学3年生以下・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	29 絵画と造形 絵を描いたり造形物を作ったり、作品作りを通して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 時：第4土曜 10時～12時 対象・定員：小学生・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	30 eスポーツを楽しもう①② 大画面でeスポーツを楽しみましょう 講 師：友愛の家職員 日 時：①第1土曜 13時～15時 ②第3水曜 10時～12時 対象・定員：①小学生以上・10名 ②18歳以上・10名
--	---	--	--

34 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 時：①第1水曜 10時～12時 ②第1金曜 10時～12時 ③第3土曜 10時～12時 対象・定員：①②③18歳以上・10名	35 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 夢バック 代表 丹羽朱見 日 時：第2火曜 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 持ち物：歌詞カード、水分補給用飲み物	36 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 夢バック 代表 丹羽朱見 日 時：第2火曜 17時10分～18時10分 対象・定員：小学生以上・15名 材料費：初回のみ歌詞ファイル代100円 持ち物：ソプラノリコーダー(お持ちであれば)	37 うたごえサロン ひとりでも歌うことが苦手でもみんなと一緒なら楽しいですね 講 師：バリアフリーミュージカル劇団 夢バック 代表 丹羽朱見 日 時：第3火曜 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 持ち物：歌詞カード
---	--	--	---

《運動講座》 	42 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 時：第1火曜 10時～12時 対象・定員：18歳以上・20名	43 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 時：第1火曜 13時～15時 対象・定員：18歳以上・15名	44 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 岩田より子 日 時：①第1水曜 13時～15時 ②第3金曜 10時～12時 対象・定員：①②18歳以上・15名
--	--	--	---

49 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 時：第2,4金曜 16時～17時 対象・定員：中学生以上・20名 注意事項：体育館で開講	50 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 時：第2,4金曜 17時10分～18時10分 対象・定員：中学生以上・15名 注意事項：体育館で開講	51 よさこいダンス 楽しく元氣に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 時：第1土曜 13時～15時 対象・定員：小学生以上・25名 持ち物：鳴子 注意事項：体育館で開講	52 スポーツウェルネス吹矢①② 腹式呼吸で吹矢を吹いてみましょう、健康増進にも役立ちます 講 師：スポーツウェルネス吹矢岡崎 六名支部 日 時：①第2火曜 10時～12時 ②第4火曜 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)
---	---	--	--

53
脳トレ&笑いヨガ①②

笑うだけで元気になる、ラフターヨガと一緒に笑いましょ
講師：ラフターヨガティーチャー 藤原育子
日時：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
持ち物：タオル、水分補給用飲み物

54
健康フラダンス

激しく身体を動かさないので、運動が苦手な方でも始めやすいです
講師：カレオカライアバナカパーフラカエイエ 柘植みづえ
日時：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)

55
やさしい健康体操①②

どなたでも座って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
日時：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
持ち物：タオル

56
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 男女別で落ち着いて行えます
講師：遠山久史
日時：①男性第2土曜日 10時～10時50分
②女性第2土曜日 11時～11時50分
③男性第3土曜日 10時～10時50分
④女性第3土曜日 11時～11時50分
対象・定員：①②小学生以上男性15名・女性15名
持ち物：ヨガマット

57
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
日時：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

58
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
日時：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

59
親子バドミントン

親しみやすいスポーツ、バドミントン親子で汗を流しましょう
講師：黒田きよみ
日時：第4土曜日 13時～15時
対象・定員：小2～小学生までの親子・10組
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
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
日時：①第2火曜日 10時～11時
②第2火曜日 11時10分～12時10分
対象・定員：①6歳～小学3年生・15名
②小学4年生～中学生・15名
持ち物：上靴、動きやすい服装
水分補給用飲み物、タオル
注意事項：体育館で開講

61
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
日時：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(洞門)で開講

62
イスに座ってできるやさしいヨガ

深呼吸を取り入れて身体を動かし、体幹を鍛えながら免疫力を高めます 身体本来のものを引き出し、一年後に違いを感じてみましょう
講師：近藤香子
日時：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

63
フライングディスク

バラスポーツのフライングディスク一枚で気晴らしに楽しめます
講師：都築裕子
日時：第3土曜日 13時～15時
対象・定員：中学生以上・15名
持ち物：上靴
注意事項：体育館で開講

64
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です。どなたでも楽しめますよ
講師：岡崎ひとみ会 F1F1敏彦
日時：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

65
わくわくレクリエーション

からだと道具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：日本レクリエーション協会 公認レクリエーションコーディネーター 秋元義雄
日時：第4水曜日 13時～15時
対象・定員：18歳以上・15名

66
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：わくわくビクス代表 幸田美幸
日時：第4木曜日 13時～15時
対象・定員：18歳以上・15名

67
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
日時：第1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
サッカー

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
日時：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

69
ゆうあい体操

小2までのお子さん、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
日時：不定期(月1回) 13時30分～15時
対象・定員：小学2年生まで・40名
持ち物：上靴
注意事項：岡崎女子大学体育館(中門)で開講

70
レクリエーションボッチャ

ルールを簡単にしたレクリエーションボッチャをみんなで楽しみましょう
講師：友愛の家職員
日時：第2土曜日 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

71
【新】リラクسسヨガ①②

リラクسسしながらヨガを楽しみましょう 平日の午前中に行えます
講師：鈴木千佳
日時：①第1木曜日 10時～12時
②第3木曜日 10時～12時
対象・定員：18歳以上・15名
持ち物：ヨガマット、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、バスタオル1枚

72
【新】じっくり仕事帰りのヨガ

第1水曜日の仕事帰り、2時間じっくりとヨガを行います
講師：水野奈都希
日時：第1水曜日 18時～20時
対象・定員：18歳以上・15名
持ち物：動きやすい服装、ヨガマット、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

73
【新】仕事帰りのヨガ

第3水曜日の仕事帰りに1時間のヨガでリフレッシュ
講師：水野奈都希
日時：A 第3水曜日 17時45分～18時45分
B 第3水曜日 19時～20時
対象・定員：18歳以上・15名
持ち物：動きやすい服装、ヨガマット、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

74
視覚障がい者 iPhone講座

視覚に障がいのある方に向けた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
日時：第3土曜日 13時～15時
対象・定員：視覚に障がいのある方とその支援者・10名
持ち物：iPhoneもしくはiPad

75
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 坂本由土
日時：第1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

76
親のホッと一息 ハンドメイド講座

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しょ
講師：川内真山良
日時：第2土曜日 13時～15時
対象・定員：障がいのある子をもつ親・20名
材料費：1作品300円程度

77
仕事と生活に活かすパソコン

エクセル・ワードができるかた、もっと上達して仕事や生活に活かしませんか
講師：岡崎情報開発センター 中西浩司
日時：第1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

78
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 初心者でも安心です
講師：体力指導士 松井裕子
日時：第4火曜日 18時30分～19時30分
対象・定員：18歳以上支援者(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：限定での受講となります(限定が満席の方11名まで) バランスボールは安全面・強度を考慮した講師推奨のものをお勧めします。詳しくは職員までおねねください。

79
話し方講座

話し方のプロからコツを学んで、仕事や日常生活に活用してみませんか
講師：ラジオパーソナリティ 青山悦子
日時：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

