

# 友愛の家

## 2024年度 定期講座

### 大募集



## 2024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**障がい者を支援**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へ提出いただくか、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。**
- 申し込みは先着順ではありません。期日までにお申し込みください。
- ※申し込み時、手帳もしくは受給者証のご提示をお願いいたします。支援者のかたは、支援者とわかるものをご持参ください。例)要支援者の手帳など**

#### 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

- 申し込みをする講座を2023年度に受講していない障がい者
- 申し込みをする講座を2023年度に受講した障がい者
- 申し込みをする講座を2023年度に受講していない支援者
- 申し込みをする講座を2023年度に受講した支援者

※ただし2023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。

#### 受講者決定方法

- 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。
- 結果発表の内容については、友愛の家に来館、またはホームページにてご確認ください。利用登録番号で掲載いたします。
- 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必ず結果発表をご確認ください。**

#### 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。**
- 同一講座について、複数の時間帯を申し込むことができます。ただし、受講決定時間帯の指定はできません。
- 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。ただし空きがある場合はその限りではありません。
- 受付締切以降につきましては、3月1日の発表以降に障がい者のかたの追加申し込み、3月22日以降に支援者のかたの追加申込を受け付けます。

#### 受付期間

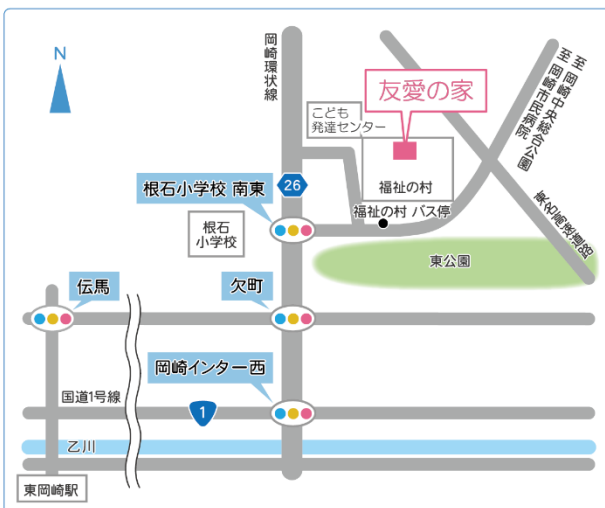
2024年1月9日(火)から2024年2月13日(火)まで  
◀月曜日と1月21日(日)は休館日です▶

#### 発表期間

2024年3月1日(金)9時から3月22日(金)17時まで

#### 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/yuuainoie>
- E-mail [yuai@okazaki-fukushi.or.jp](mailto:yuai@okazaki-fukushi.or.jp)

# 友愛の家 2024年度 定期講座一覧

## 《文化講座》

### 1 ころろ落ち着く書道 ①②③④⑤

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 時 : ①第1火曜日 10時～12時  
②第1水曜日 10時～12時  
③第1木曜日 16時～18時  
④第2木曜日 10時～12時  
⑤第3火曜日 10時～12時  
対象・定員 : ①②④⑤18歳以上・10名③小学生以上・10名  
持 ち 物 : 書道セット、(文鎮、硯は貸出可)、半紙【20枚80円】

### 2 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【440円】、練習用紙またはノートなど

### 3 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)【1,000円】・ソフト下敷き【300円】、  
練習用紙またはノート【60円】など

### 4 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木曜日 10時～12時  
対象・定員 : 18歳以上・10名  
持 ち 物 : 針・糸・定規・鉛筆・はさみ【2,500円程度】  
材料費 : 必要に応じて

### 5 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 時 : 第2金曜日 10時～12時  
対象・定員 : 18歳以上・10名  
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(毎月変更、初回はリンゴ)、モチーフを  
持って帰る袋  
材料費 : ねりゴム【200円程度】

### 6 ころろを伝える筆文字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【400円】、ハガキ【30枚110円】、水筆、顔彩  
(絵の具)

### 7 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4年生以上高校生以下・10名  
②小学1年生以上小学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【385円】、  
練習用紙またはノート

### 8 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てみよう  
講 師 : 草月流いけばな師範  
竹口陽苑  
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 : ①②18歳以上・12名  
持 ち 物 : 花を持って帰るもの  
材料費 : 毎回1,200円(欠席の場合は当日10時までに連絡)

### 9 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よ  
講 師 : 近藤喜拾  
日 時 : 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【300円程度】、マット【450円】、  
画用紙【50円】

### 10 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 時 : 第1木曜日 13時～14時  
対象・定員 : 18歳以上・12名  
持 ち 物 : 花器【300円】  
花を持って帰る袋  
材料費 : 毎回1,200円(欠席の場合は当日10時までに連絡)

### 11 大人のぬりえ

大人のぬりえを集中し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 : 近藤喜拾  
日 時 : 第1水曜日 13時～15時  
対象・定員 : ①②18歳以上・10名  
持 ち 物 : 色鉛筆、ぬりえの本【220円】

### 12 季節の絵手紙

描き方の基本を習い、  
自分流にはがきいっぴいの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 時 : 第1金曜日 10時～12時  
対象・定員 : 18歳以上・10名  
持 ち 物 : 絵手紙セット【8,000円】(絵具不可)  
初回講師からお試可  
材 料 費 : 必要に応じて250円程度

### 13 やさしいおりがみ

簡単なおりがみからはじめます  
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 : おりがみ100円

### 14 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・ケント紙またはスケッチブック・モチーフ

### 15 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土曜日 10時～11時  
対象・定員 : 小学生・5名  
持 ち 物 : 筆記用具・ノート

### 16 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

### 17 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日曜日 13時～15時  
対象・定員 : 3歳から・12名

### 18 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2,4火曜日 10時～12時  
対象・定員 : 18歳以上・10名  
持 ち 物 : 筆記用具、テキスト【3,300円】  
「初心者のためのパソコン入門 改訂版」  
「Word 2016&Excel 2016」

### 19 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しょう  
講 師 : クラフトルームTAKEGUCHI 主宰  
竹口多恵  
日 時 : 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【1,000円～3,000円程度】  
(年4～6作品)

**20** 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

**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  
神谷与思衣

日時：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【5,000円】、モチーフ(毎月変更)

**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  
神谷与思衣

日時：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【5,000円】、モチーフ(毎月変更)

**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

**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

持ち物：木工ボンド

材料費：おりがみ代100円～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：日本パステルホブアート協会  
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

持ち物：道具持参or講師道具貸出し【300円程度】  
パステル、フィキサー、カッティングマット、字消し版、画用紙

**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水曜日 10時～12時

対象・定員：18歳以上・10名

持ち物：水筆、のり(合成のりではないもの)、はさみ、ピンセット(先のとがったもの)、筆記用具

材料費：ちぎり絵キット【300円～400円】

**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金曜日 10時～12時

対象・定員：18歳以上・10名

持ち物：エプロンまたは汚れてもいい格好で

材料費：粘土代【600円】

**28** 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、カラーサインペン(毎月変更有)

材料費：毎回100円程度

**29** 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

**30** 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みませんか

講師：第1級フォトマスター  
酒井富夫

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》



**31** 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っ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・12名

持ち物：締め太鼓用バチ【2,500円程度】

**32** 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 13時～15時

対象・定員：18歳以上・12名

持ち物：締め太鼓用バチ【2,500円程度】

**33** 演歌の健康カラオケ  
①②③

課題曲を中心に  
講師のアドバイスを聞き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

**34** 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 夢バグ代表  
丹羽朱見

日時：第2火曜日 16時～17時

対象・定員：小学生以上・25名

持ち物：歌詞カード、水分補給用飲み物

材料費：ファイル100円(初回のみ)

**35** 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 夢バグ代表  
丹羽朱見

日時：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：ソプラノリコーダー

**36** 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いですね

講師：バリアフリーミュージカル劇団 夢バグ代表  
丹羽朱見

日時：第3火曜日 10時～12時

対象・定員：18歳以上・20名

持ち物：歌詞カード

材料費：ファイル100円(初回のみ)

**37** 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  
浦野訓臣

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：①②18歳以上・10名

**38** 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

持ち物：オカリナ【3,000円程度】テキスト【1,100円】

材料費：ファイル100円(初回のみ)

**39** 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日曜日 10時～12時  
②第4日曜日 13時～15時

対象・定員：①②50歳まで・10名

注意事項：デンモク使用のためご自身で曲を入れられるかた

## 《運動講座》



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

日時：第1火曜日 10時～12時

対象・定員：18歳以上・20名

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

日時：第1火曜日 13時～15時

対象・定員：18歳以上・16名

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

日時：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

43

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：楊名時太極拳師範  
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：①②18歳以上・15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：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

45

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

日時：第1土曜日 10時～10時50分

対象・定員：高校生以上女性・15名

持ち物：水分補給用飲み物、タオル

注意事項：体育館で開講  
4、5月は休講

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：鈴木聖花・青山尚実

日時：第1土曜日 11時～11時50分

対象・定員：中学生以上・20名

持ち物：上靴、水分補給用飲み物、タオル

注意事項：体育館で開講  
4、5月は休講

47

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金曜日 16時～17時

対象・定員：中学生以上・20名

持ち物：上靴、水分補給用飲み物、タオル

注意事項：体育館で開講

48

かっこよくレッツダンス

流行の音楽に合わせてかっこよく踊りましょう

講師：青山尚実

日時：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

持ち物：上靴、水分補給用飲み物、タオル

注意事項：体育館で開講

49

よさこいダンス

楽しく元気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土曜日 13時～15時

対象・定員：小学生以上・25名

持ち物：鳴子(貸出しあり)、上靴、水分補給用飲み物、タオル

注意事項：体育館で開講

50

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：石原吉辰

日時：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【100円】、クリーナ用布【50円】

51

脳トレ&笑いヨガ①②

笑うだけで元気になれるラフターヨガと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

52

健康フラダンス

激しく身体を動かさないのに  
運動が苦手な方でも始めやすいです

講師：カオオライアパナカパーフラオカイエ  
奥村奈緒美

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)、水分補給用飲み物

53

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  
鈴木朱美

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(7月から使用)

54

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

日時：①第2土曜日 10時～10時50分  
②第4土曜日 10時～10時50分

対象・定員：①②小学生以上・15名

持ち物：ヨガマット、水分補給用飲み物

55

【新】ペアヨガ①②

親子や夫婦など2人1組で行います。

講師：遠山久実

日時：①第2土曜日 11時～11時50分  
②第4土曜日 11時～11時50分

対象・定員：①②小学生以上・7組14名

持ち物：ヨガマット、水分補給用飲み物

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)、  
水分補給用飲み物

注意事項：体育館で開講

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)、  
水分補給用飲み物

注意事項：体育館で開講

58

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：小学2年生～中学生までの親子・10組

持ち物：上靴 バドミントンラケット(貸出し有)  
水分補給用飲み物

注意事項：体育館で開講

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：ダンスインストラクター  
KUMA

日時：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：①年長～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

**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

日時：第3水曜日 13時～15時

対象・定員：18歳以上・10名

持ち物：ボウリング用シューズ(あれば)、水分補給用飲み物

材料費：毎回貸し靴【380円】、ゲーム代【500円】

注意事項：サンボウル(洞町)で開講

**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身体を動かし、体幹を鍛えながら免疫力を高めましょう 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

**62** 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 ディスク一枚で気軽に楽しめます

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、水分補給用飲み物、タオル

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に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  
臼井敏彦

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)  
水分補給用飲み物

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

持ち物：水分補給用飲み物

**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：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

持ち物：水分補給用飲み物

**66** バasketボール

パス、ドリブル、シュート！  
Basketボールで元気に身体を動かしましょう

講師：岡崎Basketボール協会  
三浦敏男

日時：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、水分補給用飲み物、タオル

注意事項：体育館で開講

**67** 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、水分補給用飲み物、タオル

注意事項：体育館で開講

**68** 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：岡崎女子大学教授  
山下晋

日時：不定期(月1土日) 13時30分～15時

対象・定員：2歳から小学校2年生まで・40名

持ち物：上靴、水分補給用の飲み物、タオル

注意事項：岡崎女子大学体育館(中町)で開講

**69** 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日曜日 13時～15時

対象・定員：小学生以上・20名

持ち物：上靴、水分補給用飲み物

**70** リラックスヨガ①②

リラックス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

**71** 心と体をいたわるスローヨガ

第1水曜日の仕事帰り、2時間じっくりとヨガを行いませんか

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

**72** 夜のほぐしヨガAB

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

**73** バランスボール①②

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

講師：バランスボールインストラクター  
竹内久実子

日時：①第2木曜日 10時～11時  
②第2木曜日 11時10分～12時10分

対象・定員：①②18歳以上支援者(当事者可)・15名

持ち物：バランスボール【7,000円程度】、ヨガマット(バスタオル)、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・強度を考えた講師推奨のものをお勧めします。詳しくは職員までお尋ねください。

《《その他・支援者》》



**74** 視覚障がい者ICT講座

視覚に障がいのあるかた向けの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

日時：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

持ち物：iPhoneもしくはiPad、パソコン

**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  
種村圭司

日時：第1,3土曜日 18時～20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

気軽に作品作りをしながら語り合しましょう

講師：川内真由美

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(当事者可)・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1,3火曜日 18時～20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、テキスト【4,400円】  
「Word2016 応用」  
「Excel2016 応用」

**78** 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

・【 】の中の金額で講師から 材料を購入することができます。

・例)ペン【450円】  
講師から450円でペンを購入することができます。

