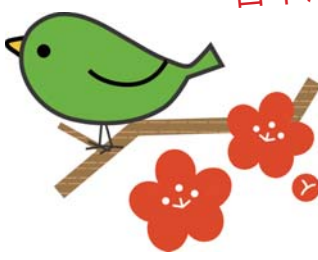


平成29年度 新宿区立障害者福祉センター 講座紹介

にっちゅうかつどう
日中活動してみませんか？



新宿区立障害者福祉センターでは新宿区内にお住まいの障害を
持った方やそのご家族を対象として各種講座講習会を開催しており
ます。講師の他にサポートスタッフも配置していますので、
安心して楽しく受講できます。
趣味としてリハビリとして、ぜひお気軽にご参加ください！

★お申し込み・お問い合わせ
新宿区立障害者福祉センター
新宿区戸山1-22-2
電話 03-3232-3711
FAX 03-3232-3344

いきいき健康講座

毎週月曜日 10時00分～11時30分

10名

ゆったりとした動作で気軽に行える体操をしています。ゴムバンド、棒、ボールを使った座りながらできる体操や、頭の体操、レクリエーションを行います。

開催期間
4月～7月(前期)
8月～11月(中期)
12月～3月(後期)

回数
各13回

講師：センター職員

講師より：楽しくゆったり、頭と体をほぐしましょう。

とうげいこうざ 陶芸講座

毎週月曜日 13時15分～15時15分

8名

食器を中心に、様々な作品をつくります。

開催期間
4月～6月(前期)
7月～9月(後期)

回数
各13回

講師：田原千

講師より：日常生活で使っている食器などを主体とした陶芸教室です。

しょうどうこうざ 書道講座

毎月第1、3月曜日 15時00分～17時00分

15名

毎月先生から「お手本」が提示され、かな・楷書・行書・草書を個々のレベルに合わせて学びます。

開催期間
4月～平成30年3月

回数
全24回

講師：宮下文字

講師より：今日という日を大切に、志が見えたら実行に移すことが良いと思います。

さどうこうざ 茶道講座

毎月第1火曜日 13時00分～15時00分

12名

イスに座ってのお点前講座です。季節を感じながらゆったりと一服。センター祭でのお点前披露もしています。

開催期間
4月～平成30年3月

回数
全12回

講師：石田雅彦

講師より：一服のお茶を通じて、新しい人間関係をつくりましょう。

組みひも講座

毎週火曜日 13時00分～15時00分

15名

飛鳥時代から続く伝統工芸。帯締めやストラップなど作品を作ります。

開催期間
4月～9月(前期)
10月～3月(後期)

回数
全24回

講師：大場加代

講師より：新しいものに挑戦しませんか？

ようもう 羊毛フェルト講座

毎月第2、4火曜日 10時00分～12時00分

6名

羊毛フェルト：かわいい小物を作ります。編み物：指編み・棒編み・カギ編みを交えながら生活で役立つ小物を作成します。

開催期間
10月～12月(羊毛フェルト)
1月～3月(編み物)

回数
各6回

講師：内川 奈穂子

講師より：羊毛フェルト講座・編み物講座はそれぞれ別途の応募となります。

えてがみこうざ 絵手紙講座

毎月第3水曜日 13時15分～15時15分

10名

季節に合わせたお花・果物・置物などを自由に描きます。上手に描けなくてもOK。それが味になります。

開催期間
4月～9月(前期)
10月～3月(後期)

回数
各6回

講師：郡司 安紀子

講師より：ヘタでいい。ヘタがいいが合言葉。楽しく季節のお便りを書きましょう！絵が苦手な人でも大丈夫！

けいたいそうこうざ 軽体操講座

毎週木曜日 10時00分～11時30分

12名

ストレッチ、ダンベル、棒体操等の運動やレクリエーションを行い、健康増進・身体機能の維持を図ります。いきいき健康教室より身体活動量が多い内容です。

開催期間
4月～7月(前期)
8月～11月(中期)
12月～3月(後期)

回数
各13回

講師：笠間美智子

講師より：「楽しかった。また来週も来よう」と思ってもらえる体操をめざしています。

はいくこうざ 俳句講座

毎月第4木曜日 13時00分～15時00分

10名

毎月、季節に沿った兼題をみなさんと投句し、講師に講評してもらいます。

開催期間
4月～平成30年3月

回数
全12回

講師：前島 節子

講師より：移り行く季節や日々のことを詠んでみませんか。俳句日記も楽しいですよ。

リズムたいそうこうざ 体操講座

毎月第2土曜日 13時00分～15時00分

50名

(知的障害者向け) ラテン音楽のリズムに合わせて身体を自由に動かします。

開催期間
4月～平成30年3月

回数
全12回

講師：ひびき みか

講師より：踊りを通して感じ合う！踊りを通してふれあう！最高のコミュニケーションダンス♪

パソコン講座

毎週水曜日 10時00分～11時30分

毎週木曜日 13時00分～15時00分

10名

※開講スケジュールは別紙パソコン講座年間予定表をご覧ください。

講師：落合 邦子

かるがもたいそうこうざ 体操講座

毎週火曜日 10時00分～11時30分

8名

床マットの上で行うご家庭でも出来る体操をご紹介します。ゴムとボールを使って運動します。

開催期間
4月～7月(前期)
8月～11月(中期)
12月～3月(後期)

回数
各13回

講師：センター職員

講師より：硬い身体をほぐして運動でリラックスしましょう！

りょうりにゆうもん 料理入門 身体障害者向け

毎月第3木曜日 14時00分～17時00分

8名

身体に障害をお持ちでもできるお料理を紹介し、講師と共に作ります。

開催期間
4月～9月(前期)
10月～3月(後期)

回数
各6回

講師：網嶋 清美(身体・知的同じ)

講師より：野菜を切ったり、お肉を炒めたりみんなで楽しく料理します。

りょうりにゆうもん 料理入門 知的障害者向け

毎月第4土曜日 13時00分～15時30分

10名

ご家庭で簡単に作れる料理を多岐にわたりに紹介し、みんなで楽しくお料理をします。

開催期間
4月～9月(前期)
10月～3月(後期)

回数
各6回

ミュージックセラピー講座

～心の癒し～

開催日：5月10日(水)

時間：13時～15時

音楽と触れ合おう！

お菓子作り講座

開催日：11月30日(木)

時間：14時～17時

美味しいお菓子を自分で作ってみましょう！

開講日未定講座
こちらの講座は詳細な日程が決まり次第、順次区報や館内掲示でお知らせいたします。

- ・スマホタブレット講座
- ・視覚障害者向け講座
- ・聴覚障害者向け講座
- ・フラワーセラピー講座
- ・そば打ち講座