

講座紹介

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者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1-2-2
電話 03-3232-3711
FAX 03-3232-3344

いきいき健康講座 毎週月曜日 10名
10時00分～11時30分
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、頭と体をほくしましょう。

陶芸講座 毎週月曜日 8名
13時15分～15時15分
食器を中心に、様々な作品を作ります。

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。

書道講座 毎月第1・3日 15名
15時00分～17時00分
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：宮下文子

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。

茶道講座 毎月第1日 12名
13時00分～15時00分
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 15名
13時00分～15時00分
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？

かるがも体操講座 毎週火曜日 8名
10時00分～11時30分
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。ゴムを使って軽い筋トレをします。

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：軽い身体をほくして運動でリラックスしましょう！

フラダンス講座 毎週水曜日 15名
13時30分～15時00分
ハワイアン音楽に癒されながら、一緒に身体を動かしてみませんか？老若男女・障害問わず楽しめます。

開催期間
6月～11月

回数
全20回

講師：安原智子

講師より：初めての方でも大丈夫！一緒に楽しみましょう。

えてがみ絵講座 毎月第3日 10名
13時15分～15時15分
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。ヘタがいいが音楽。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！

軽体操講座 毎週木曜日 12名
10時00分～11時30分
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。

俳句講座 毎月第4日 10名
13時00分～15時00分
毎月、季節に沿った兼題をみなさんと投げ出し、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。

リズム体操講座 毎月第2日 50名
13時00分～15時00分
(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♪

料理入門 身体障害者向け 毎月第3日 8名
14時00分～17時00分
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。

料理入門 知的障害者向け 毎月第4日 10名
13時00分～15時30分
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

講師：落合 亜子

※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。

パソコン講座 毎月第2日 10名
10時00分～11時30分
13時00分～15時00分
※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 亜子

羊毛フェルト講座 第2・4日 6名
10時00分～12時00分
編み物講座はそれぞれ別途の応募となります。

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：落合 亜子

タブレット講座
開催日：7月13日(木)
時間：13時～15時
便利なタブレット型パソコンの使い方を見えます！

視覚障害者向け ミュージックセラピー講座
開催日：7月22日(土)
時間：10時30分～12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
おいしいおかしを自分でつくってみましょう！

開講日未定講座
・そば打ち講座
(12月開講予定)

開講日決定！
フラワーセラピー講座
10月18日(水)
13時30分～15時
聴覚障害者向け講座(講演会)
11月18日(土)
13時～15時