

平成30年度 『早良障がい者フレンドホーム』 スポーツ・文化・生活支援教室一覧

各教室の受講料は、**無料**です（一部、材料費を徴収する教室もございます）。

教室名	内 容	対 象	開 講 日	時 間	定 員	期 間・備 考			
リハビリ教室	リハビリ教室（卓球）	ストレッチ・フライングディスク・ポッチャ	脳損傷者	木曜日 月3～4回	10:00～12:30	19	4/19～3/28		
	リハビリ教室（パソコン）	ストレッチ・レクリエーション				6			
	フィットネス教室	イスやマットで筋トレやストレッチ	脳損傷者等	第1・3火曜日	10:00～11:00	10	4/17～3/19		
	ピラティスA教室	イスやマットで骨盤周辺の筋肉の調整	股関節	第1・3火曜日	11:00～12:00	20	4/17～3/19		
	ピラティスB教室			第2水曜日		20	4/11～3/13		
	健康マット体操教室	イスやマットで筋トレやストレッチ、ポッチャなどのレク	脳損傷者等	第2・4火曜日	10:00～11:30	10	4/24～3/26 西障がい者フレンドホームとの共催		
スポーツ教室	体づくり運動教室	カラダの使い方や動かし方、鉄棒、マット、跳び箱	小学生・中学生	第1金曜日	17:00～18:30	15	5/25～3/1		
	チャレンジ教室	個別や集団での基礎体力作り	中学生以上	第3土曜日	10:30～12:00	15	4/7～3/16		
	エンジョイスポーツ教室	就労に必要な基礎体力作りとミニゲーム	就労中か就労をめざす 18歳以上	第1土曜日	15:00～16:30	15	5/19～3/2		
	ももちスポーツ教室	個別や集団での基礎体力作り	中学生・高校生	第3土曜日	15:00～16:30	15	5/19～3/16		
文化教室	書道教室	書道の初歩	18歳以上	第2・4水曜日	14:00～16:00	10	5/9～3/27		
	やさしいアート教室	絵画と簡単な創作	中学生以上	第2・4土曜日	10:00～12:00	10	5/12～3/23		
	やさしい絵画教室	絵画	18歳以上	第2・4水曜日	10:00～12:00	10	5/9～3/27		
	はじめてのパソコン教室	インターネット	文字入力 of 初歩	肢体・内部	毎週火曜日	10:00～12:00	6	5/15～6/5 (Windows10)	
		ワード	Word of 初歩				6	6/12～7/17 (Windows10)	
		エクセル	Excel of 初歩				6	9/25～10/23 (Windows10)	
		スマホ	買い換えた方や操作がわからない方				6	10/30～11/20 (Windows10)	
		年賀状	宛名やレイアウト				6	11/27～12/18 (Windows10)	
		デジカメ・スマホ写真	撮影した写真の保存や整理				6	1/22～2/12 (Windows10)	
		相談室	わからないことの相談				6	2/19～3/12 (Windows10)	
生活支援	軽度知的障がい者PC教室	就労的障がい者の自立支援	高校生以上	第3日曜日	10:00～13:00	7	5/20～3/17 軽度(B1・B2又は無)に限定		
	生き生きストレッチ	ストレッチとストレッチポールでリラクゼーション	就労を目指す発達障がい者	第2・4水曜日	13:30～15:00	5	4/11～3/27		
	生き生きクッキング	もんじゃ焼き・餃子・焼きそばなど簡単な調理	就労を目指す発達障がい者	年間3回予定	10:30～13:00	5	未定		
	家族支援教室	ゆるみ筋の筋トレ&こわばり筋のストレッチ	発達障がい者・うつ病者の家族	第2水曜日	10:00～11:00	20	4/11～3/13		
こども教室	リトミック教室	音楽やリズムに合わせてカラダを動かす	小学生	第2・4土曜日	10:00～11:00 11:20～12:20	各20	4/14～3/23 経験・学年でグループ構成		
	チャレンジキッズA	変形ダッシュや大縄跳びなど体力づくりとミニゲーム	特別支援学級・普通学級に通う小学生	第1・3水曜日	17:00～18:00	15	A⇒5/2～3/20 B⇒5/9～3/27 学年・障がい・経験を考慮してクラスを構成		
	チャレンジキッズB			第2・4水曜日		10			
	夏期	親子アート教室	絵の具遊びや創作	小学生と保護者	①8/1(水) ②8/8(水) ③8/22(水)	10:00～12:00	10組	材料費は実費(数百円)	
		こどもアート教室	絵画や創作	中学生	①8/7(火) ②8/21(火)	13:30～15:30	10		材料費500円
		こども陶芸教室	粘土で焼き物作りと素焼きに色づけ体験	小学生・中学生	①8/7(火) ②8/21(火)	13:30～15:30	10		材料費500円
	冬期	こども書道教室	書道の初歩	中学生・高校生	①8/17(金) ②8/24(金)	13:30～15:30	10	半紙と墨汁は要持参	
		スポーツマスター教室	風船バレーボール	小学生・中学生	①1/4(木) ②3/29(木) ③3/30(金)	13:30～15:30	各15	※連続講座ではない	
	春期	スポーツマスター教室	かけっこ&フライングディスク	小学生・中学生	①1/4(木) ②3/29(木) ③3/30(金)	13:30～15:30	各15	※連続講座ではない	
		クッキー作り体験教室	百道近郊小学生との交流	小学生と保護者・中学生	3/30(土)	13:30～15:30	20	500円/組(きょうだい児可)	
休日	ときめきっず	簡単な工作、買い物、百地浜周辺の散策	小学生	①12/23 ②1/6③2/10	10:00～15:00	5	材料費が数百円		

- ・ 台風や降雪など、荒天により休講になる場合がございます。
- ・ 教室募集は、市政だよりにも掲載しております。記載内容に準じて、お申し込みください。
- ・ **見学&体験は、随時受け付けております。**気軽にご相談、お問い合わせください。

