

ふれあい講座（前期）

個人

- ◎ 対象 市内に住む療育手帳の交付を受けている方及びその障害の程度が同程度と認められる小学生以上の方とその家族（初めて参加される方は手続きが必要です。）
- ◎ 受講料 無料
- ◎ 申込み 3月1日（日）から随時受け付けます。

対象者	講座名	時間	日程						講師	摘要
			4月	5月	6月	7月	8月	9月		
小学生	キッズスポーツ	10:30～11:30	19 (日)	-	21 (日)	-	23 (日)	-	太原	・ボールを使った運動講座。 蹴ったり投げたり基礎から学ぼう！
小学 5年生 以上	バドミントン	19:30～20:30	24 (金)	15 (金)	26 (金)	24 (金)	-	11 (金)	堀之内	・サーブ！スマッシュ！打ち方の個人レッスンもあるよ。
	バスケットボール	15:30～16:30	25 (土)	-	20 (土)	18 (土)	-	5 (土)	山元	・シュートを決めたらハイタッチ チームメイトの絆も深まる！
中学生 以上	音と遊ぼう	15:00～16:00	4 (土)	2 (土)	-	25 (土)	-	12 (土)	椰木	・癒される音楽療法で 心穏やかに過ごせる時間♪
小学 生 以上	フィットネス・フラ	10:30～11:30	4 (土)	23 (土)	6 (土)	25 (土)	-	5 (土)	下野	・フラダンスで代謝Up↑ いい汗かこう。
	リフレッシュ体操	10:30～11:30	11 (土)	9 (土)	-	-	8 (土)	12 (土)	長濱	・簡単で覚えやすい エクササイズでリフレッシュ！
成人	リフレッシュ・ヨガ	10:30～11:30	30 (木)	28 (木)	25 (木)	-	-	24 (木)	菌田	・ゆっくりじっくり身体を動かして心 身ともにリフレッシュ！
小学生～ 高校生	体幹☆ダンス	13:30～14:30	11 (土)	-	27 (土)	4 (土)	-	5 (土)	miyo	・体を支える体幹を 踊りながら鍛えよう☆
	エアロビック	13:30～14:30	-	9 (土)	-	-	8 (土)	-	永倉	・エアロビックのリズミカルな曲 に合わせて体をほぐそう！
	たいこでドン！	13:30～14:10 14:20～15:00	-	-	6 (土)	22 (水)	19 (水)	-	満田	・太鼓をたたきたい人集合。 太鼓の響きを体で感じよう！
	走り方教室	13:30～14:30	18 (土)	16 (土)	-	-	22 (土)	-	岡田	・走り方のコツを「位置について」 からじっくり教えます！
	リラックス・ヨガ	13:30～14:30	-	30 (土)	-	-	29 (土)	26 (土)	菌田	・ヨガを通してリラックス。集中力の 向上にもつながります。
	レッツ！ スポーツ	13:30～14:10 14:20～15:00	-	23 (土)	-	-	18・21 (火)(金)	-	職員	・毎回いろんなスポーツを準備 しているよ！お楽しみに。
	ソフトドッジ	13:30～14:10 14:20～15:00	-	-	13 (土)	28 (火)	25 (火)	-	職員	・チームプレイが大事！ 柔らかいボールで楽しもう！
	サーキット	13:30～14:10 14:20～15:00	25 (土)	-	-	-	27・28 (木)(金)	-	職員	・走る！投げる！跳ぶ！ 今日はどんな動きかな？
工作ひろば	13:30～14:30	-	-	-	29・30 (水)(木)	-	-	職員	・アイデアいっぱい素敵な作品と 思い出を作ろう	

- ・ 保護者同伴で参加してください。
- ・ 講座によって、成人施設や放課後等デイサービスの方々の参加もあります。
- ・ 見学や体験も受け付けております。お気軽にご連絡ください。
- ・ 各講座の流れや最新の日程（月初め更新）は『鹿児島市社会事業協会』のホームページをご覧ください。
協会ホームページ⇒<https://ksjk.jp/fureaikan/welfare-center/index.html>



QRコードはこちら↑↑