令和8年度 講座日程表

白井市障害者地域活動支援センター

・市内在住の障がい者の方々が、健康で生き生きとした生活が送れるよう、講座を行っています。
・みんなで助け合い、工夫しながら楽しく行っています。ぜひご参加ください。
※講座を体験したい場合も、気軽にご連絡ください。

★ 講座は、講師を招いて基本的なことから学び、楽しみながら行っています。
★ 天候などにより、日程変更や中止になる場合があります。

講　座	月 / 曜日・時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
午前 卓球 ［講師が指導の軽スポーツです］	第1・3（火） 10:00～11:30	7・21	－・19	2・16	7・21	4・18	1・15	6・20	－・17	1・15	5・19	2・16	2・16
午後 集団レク ［みんなで楽しみを共有します］	13:30～15:00												
午前 書道 ［講師が指導します］	第1・3（水） 10:00～11:30	1・15	－・20	3・17	1・15	5・19	2・16	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	3・17
午後 絵画 ［講師が指導します］	13:30～15:00												
午前 カラオケ ［Wi-Fiで音楽と映像を楽しみます］	第2（火） 10:00～11:30	14	12	9	14	－	8	13	10	8	12	9	9
午後 アトリエ（絵・工作） ［講師指導の講座もあります］	13:30～15:00												
午前 午後 陶芸 ［講師が作品制作を指導します］	第2・4（水） 10:00～11:30 13:30～15:00	8・22	13・27	10・24	8・22	12・26	9・－	14・28	11・25	9・23	13・27	10・24	10・24
午前 音楽 ［講師と歌や演奏をします］	第2・4（木） 10:00～11:30	9・23	14・28	11・25	9・23	13・27	10・24	8・22	12・26	10・24	14・28	－・25	11・25
午後 音あそび ［講師が指導します］	第2（木）偶数月 13:30～15:00	9	－	11	－	13	－	8	－	10	－	－	－
午後 ヨガ ［講師が指導します］	第2（木）奇数月 13:30～15:00	－	14	－	9	－	10	－	12	－	14	－	11
午後 スピードボール ［講師が指導します］	第4（木） 13:30～15:00	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25
午後 サロン ［自分時間の有効活用に…］	第3（金） 13:30～15:00	17	15	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19
午前 家族の集い ［介護等の情報共有をします］	10:00～11:30		29		30				27				26
午前 食生活講座 ［調理実習や健康予防をします］	10:00～13:30											26	

≪要申込み≫ ※障がいのある人の家族が集い、日頃の話しを共有します。

≪要申込み≫ ※講座の内容は、別途お知らせします。

○会 場　白井市保健福祉センター　2Ｆ一作業訓練室等 ※白井市役所隣り
○対 象　市内在住で、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療(精神医療)受給者証の所持者、及び難病の方
○料 金　講座により材料費がかかる場合があります.

【申し込み・問い合わせ】

白井市障害者地域活動支援センター（白井市 障害福祉課）

電話：497-3485（直通）　FAX:492-3033