

令和7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、講座や個別相談を行っています。
 - ・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	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	1 ・	— ・	3 ・	1 ・	5 ・	2 ・	7 ・	4 ・	2 ・	6 ・	3 ・	3 ・
午後 集団レク [みんなで楽しみを共有します]	13:30~15:00	15 ・	20 ・	17 ・	15 ・	19 ・	16 ・	21 ・	18 ・	16 ・	20 ・	17 ・	17 ・
午前 書 道 [講師が指導します]	第1・3(水) 10:00~11:30	2 ・	7 ・	4 ・	2 ・	6 ・	3 ・	1 ・	5 ・	3 ・	7 ・	4 ・	4 ・
午後 絵 画 [講師が指導します]	13:30~15:00	16 ・	21 ・	18 ・	16 ・	20 ・	17 ・	15 ・	19 ・	17 ・	21 ・	18 ・	18 ・
午前 音楽サロン [Wi-Fiで音楽と映像を楽しみます]	第2(火) 10:00~11:30	8 ・	13 ・	10 ・	8 ・	12 ・	9 ・	14 ・	11 ・	9 ・	13 ・	10 ・	10 ・
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 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	9 ・ 23	14 ・ 28	11 ・ 25	9 ・ 23	13 ・ 27	10 ・ 24	8 ・ 22	12 ・ 26	10 ・ 24	14 ・ 28	— 25	11 ・ 25
午前 音 楽 [講師と歌や演奏をします]	第2・4(木) 10:00~11:30	10 ・	8 ・	12 ・	10 ・	14 ・	11 ・	9 ・	13 ・	11 ・	8 ・	12 ・	12 ・
午後 スピードボール [講師が指導の軽スポーツです]	13:30~15:00	24 ・	22 ・	26 ・	24 ・	28 ・	25 ・	23 ・	27 ・	25 ・	22 ・	26 ・	26 ・
午後 サロン [自分時間の有効活用に…]	第3(金) 13:30~15:00	18 ・	16 ・	20 ・	18 ・	15 ・	19 ・	17 ・	21 ・	19 ・	16 ・	20 ・	— ・
午前 家族の集い [介護等の情報共有をします]	10:00~11:30		30 ・		30 ・				28 ・				5 ・
午前 食生活講座 [調理実習や健康予防をします]	10:00~13:30			27 ・									

《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 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

※リハビリ専門職が個別相談を行います。(随時受付)

- ・脳卒中や整形外科疾患などの後遺症がある人に、ストレッチやトレーニング方法、日常生活に合わせた体の動かし方のアドバイスや練習を指導します。