

# 令和6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。

※講座体験をしたい場合も、お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。
- ★ 新型コロナウイルスの感染予防対策を行っています。

講 座	曜日 / 時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
		卓球 第1・3(火) 10:00~11:30	2 ・	7 ・	4 ・	2 ・	6 ・	3 ・	1 ・	5 ・	3 ・	7 ・	4 ・
集団レク 13:30~15:00	16	21	18	16	20	17	15	19	3・17	21	18	18	
書道 第1・3(水) 10:00~11:30	3 ・	1 ・	5 ・	3 ・	7 ・	4 ・	2 ・	6 ・	4 ・	15	5 ・	5 ・	
絵画 13:30~15:00	17	15	19	17	21	18	16	20	18		19	19	
音楽サロン 第2(火) 10:00~11:30	9	14	11	9	—	10	8	12	10	14	—	11	
工作 13:30~15:00													
陶芸 第2・4(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	10 ・ 24	8 ・ 22	12 ・ 26	10 ・ 24	28	11 ・ 25	9 ・ 23	13 ・ 27	11	8 ・ 22	12 ・ 26	12 ・ 26	
音楽 第2・4(木) 10:00~11:30	11 ・	9 ・	13 ・	11 ・	8 ・	12 ・	10 ・	14 ・	12	9 ・	13 ・	13 ・	
スピードボール 13:30~15:00	25	23	27	25	22	26	24	28		23	27	27	
サロン 第3(金) 13:30~15:00	19	17	21	19	—	20	18	15	20	17	21	21	
家族の集い 10:00~11:30		29(水)			29(木)			1(金)				7(金)	
食生活講座 10:00~11:30											28(金)		

※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

※理学療法士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。

