

2 定期的に開催されるスポーツ・文化教室

主催：奈良県心身障害者福祉センター

| 教室名 教室概要 | 期 間 | 実施曜日 実施時間 | 回 数 | ボランティア 募集人数 |
|---|---|---|-------------------|-------------------|
| リフレッシュ体操 軽いはずみをつけ、全身をくまなく動かしたり、さすったりします。屋内で座位中心で実施します。  | 6月16日 ～ 2月16日 | 土曜日 10:00 ～ 11:30 | 8回 | 3名 |
|  リラックス水泳 6歳～15歳までの障害児が対象です。水中でのお手伝いをお願いします。泳ぎが苦手な方でも大丈夫です。 | 7月19日 ～ 8月30日 (夏休み期間) | 木曜日 10:30 ～ 11:45 | 6回 | 5名 |
|  スクエア・ステップ 足を使い、頭と体を楽しくパワーアップしましょう。(通称：歩く脳トレ) 脳を刺激して若返り！体を引き締めてメタボ対策に！！ | 6月16日 ～ 2月17日 | 土曜日・日曜日 13:30 ～ 15:00 | 8回 | 5名 |
| ミュージック・ケア① ミュージック・ケア② ①は3～18歳までの障害児が対象です。 ②は18歳以上の障害者が対象です。 子供達自身が、自らやってみたいと思える心の育成を念頭に大人達が一つになり楽しい雰囲気を作るよう心がけています。  | ① 6月17日 ～ 3月17日 ----- ② 6月14日 ～ 1月10日 | ① 日曜日 10:30 ～ 12:00 ----- ② 木曜日 13:30 ～ 15:00 | 9回 ----- 7回 | 5名 ----- 5名 |
|  図 工 13歳以上の知的障害者が対象です。色や形をはじめ基礎から学び個性豊かな作品を作り上げます。 | 9月9日 ～ 2月24日 | 日曜日 10:00 ～ 11:30 | 7回 | 5名 |
|  書 道 13歳以上の障害者が対象です。受講者の好みや希望にあった文字をお手本に繰り返し練習します。 | 7月8日 ～ 2月24日 | 日曜日 13:30 ～ 15:00 | 7回 | 2名 |
| 生 け 花 13歳以上の障害者が対象です。四季折々の花の生け方を基礎から学びます(大阪未生流)  | 7月21日 ～ 2月16日 | 土曜日 13:30 ～ 15:00 | 7回 | 2名 |

★ 開催場所：奈良県心身障害者福祉センター **本館**：体育館・研修室・会議室 **別館**：多目的室

◇ 施設および講師の都合により、実施日が変更になる場合があります。

◆ 申込期限は**各教室開始2週間前**です。

詳細は当センターまでお問い合わせ下さい

