




# 令和3年度 早良フレンド教室一覧表

教室名		内容	対象者	定員	開講日	日時	備考	
運動教室	リハビリ教室（スポーツ）	（共通）椅子に座ってできるトレーニング・体操・コミュニケーション （スポーツ）障がい者スポーツへの取り組み （パソコン）講師と相談し内容を決定	頭部外傷や脳血管障害による障がいのある方	12	4月15日	第2・3・4・5 木曜日 10:00～12:00	 体育館用シューズ持参 	
	リハビリ教室（パソコン）			5				
	フィットネス教室	筋緊張を緩めるストレッチ 抗重力筋トレーニング	頭部外傷や脳血管障害による障がいのある方	10	5月18日	第1・3・5火曜日 10:00～11:00		
	ピラティス教室	骨盤を中心に ストレッチ・インナーマッスを鍛える	股関節障がいのある方	16	5月18日	第1・3・5火曜日 11:00～12:00		
	リラクセス教室（Sintex®）	力を抜いて、心身を整えるエクササイズ	20歳以上の障がいのある方	10	5月8日	第2・4土曜日 15:30～16:30		
	エンジョイスportsA教室（就労向け）	基礎体力づくり、集団スポーツ	18歳以上の就労中か 就労をめざす障がいのある方	10	5月1日	第1・3土曜日 10:00～11:00		
	エンジョイスportsB教室（就労向け）			10	5月1日	第1・3土曜日 11:30～12:30		
	中高生運動教室	基礎体力づくり、集団スポーツ	障がいのある中学・高校生	10	5月1日	第1・3土曜日 15:00～16:00		
	体づくり運動教室	年2回体力測定を実施 体力測定に向けて遊びながら運動をする	障がいのある小・中学生	10	5月7日	第1・3金曜日 17:00～18:00		
	放課後こども運動教室	基礎体力づくり、集団スポーツ	特別支援学級・通常学級に通う障がいのある小学生	10	5月12日	第1・2・3水曜日 17:00～18:30		
	リトミック教室	音楽に合わせて、身体を動かし 身体の協調性や学習能力向上を図る	障がいのある小・中学生	10	4月11日	第2・4日曜日 10:00～11:00		
	アスリートポッチャ教室	ポッチャ	脳性麻痺者 同等の障がいのある方	10	5月2日	第1日曜日 13:30～15:30		
	リフレッシュ教室（家族支援）	運動と会話を通し、 心身のリラクゼーションを図る	障がいのある方のご家族	12	5月11日	第2・4火曜日 9:40～10:40		
文化教室	軽度知的障がい者パソコン教室	タイピング練習・ワード・エクセル	高校生以上の軽度知的障がい者 （療育手帳 B1・B2・無）	6	5月2日	第1・3日曜日 10:00～12:00		
	はじめてのパソコン教室	ワード	ワード入力からポスターづくり	 18歳以上の 肢体・内部による 障がいのある方	6	5月21日	第1・3・4金曜日 10:00～12:00	5月21日・28日 テキスト代 6月4日・18日・25日・7月2日
		エクセル（初心者）	エクセルの基礎		6	7月16日	金曜日 10:00～12:00	7月23日・30日 テキスト代 8月6日・13日・20日
		エクセル（応用）	表作成や計算等の応用		6	9月17日	第1・3・4金曜日 10:00～12:00	9月17日・24日 テキスト代 10月1日・15日・22日
		年賀状	年賀状作成		6	11月5日	第1・3金曜日 10:00～12:00	11月5日・19日 テキスト代 12月3日・17日
		スマホ（android）	使用方法など、相談内容による		6	1月21日	第1・3・4金曜日 10:00～12:00	1月21日・28日 2月4日
		相談室	パソコンについてなんでも相談		6	2月18日	第1・3・4金曜日 10:00～12:00	3月4日・18日・25日
	書道（硬筆・毛筆）教室	硬筆（ボールペン字）、毛筆（楷書・行書）	障がいのある方	10	5月12日	第2・4水曜日 14:00～16:00	筆・墨汁・半紙持参	
	折り紙教室	折り紙の基礎・創作	障がいのある方	10	6月2日	第1水曜日 10:00～11:00	教材費	
	布花教室（前期金曜コース）	コサージュ、ミニブーケ	障がいのある方	10	5月7日	第1金曜日 13:30～15:30	5月～9月 全5回 材料費	
	布花教室（前期日曜コース）	コサージュ、ミニブーケ	障がいのある方	10	5月9日	第2日曜日 13:30～15:30	5月～9月 全5回 材料費	
	布花教室（後期金曜コース）	コサージュ、ミニブーケ	障がいのある方	10	11月5日	第1金曜日 13:30～15:30	11月～3月 全5回 材料費	
	布花教室（後期日曜コース）	コサージュ、ミニブーケ	障がいのある方	10	11月14日	第2日曜日 13:30～15:30	11月～3月 全5回 材料費	
こどもアート教室	自由画・創作	障がいのある小・中学生	6	5月9日	第2日曜日 11:15～12:15	教材費		
大人アート教室	塗り絵・自由画等	障がいのある18歳以上	10	5月8日	第2・4土曜日 13:30～15:00	絵具・筆持参		
単発・短期教室	こどもポッチャ教室	ポッチャの基礎・練習・ゲーム	障がいのある小・中学生 とのお友だち	10	8月22日	13:30～15:30	お友だちとの参加可	
	親子アート教室	プリザーブドフラワー作り	障がいのある小・中・高校生 と保護者	10 組	8月8日	11:00～12:00	材料費 きょうだい児参加可	
	こども陶芸教室	平皿作り、色付け	障がいのある小・中学生	20	7月28日 8月11日	10:00～12:30	2グループに分けて実施 材料費/きょうだい児参加可	
	ミニ夏祭り	ゲームなど	どなたでも可	12 組	8月28日	10:00～13:00	1組4人まで	
	はじめてのポッチャ教室	ポッチャの基礎・練習・試合	障がいのある方	10	5月23日 10月24日 1月23日	13:30～15:30	スポセンに指導員派遣を依頼	
	ミサンガ教室	ミサンガ作り	頭部外傷や脳血管障害による障がいのある方	6	7月13日 7月15日	10:30～12:00 13:00～14:30	材料費	
	クリスマス会	クリスマス会	障がいのある方	10	12月19日	13:00～15:00	材料費	
	ときめきっず	内容未定	障がいのある小学生	5	11月23日 2月11日	13:00～15:00	材料費 きょうだい児参加可	
共催	西フ	健康マット体操教室	マット運動	10	4月13日	第2・4火曜日 10:00～11:30	西フレンドでの開催	
		ふれあい餅つき大会	餅つき大会	12	1月16日	13:00～15:00	西フレンドでの開催	
	全フ	フレンド合同スポーツ交流会	ポッチャ大会	15 程度	10月30日	10:00～15:00 （予定）		
	全フ	フレンド合同ボウリング大会	ボウリング大会	30 程度	1月29日	未定		

問い合わせ先：早良障がい者フレンドホーム 電話：847-2761または来所にて