

季刊 令和8年冬春合併号

身障センターだより

春は名のみ～。

立春を過ぎても寒い日が続きます。乾燥もしているの、喉や肌が荒れて辛い時もありますね。

もうすぐ令和8年度がスタートします。当センターも新しい通常講座や、特別講座を企画して準備しています。

暖かくなったら、新たな気持ちでチャレンジするのもいいですね。令和8年度も当センターをよろしくお願いいたします。😊

令和8年度 通常講座受講者募集しています

講座	日程	回/年	会場	講座内容の概略
折紙 1	火曜日 午後	5回	総合福祉保健センター	様々なテーマで作品づくりを行います。1と2の両方受講可
折紙 2	金曜日 午前	6回	総合福祉保健センター	様々なテーマで作品づくりを行います。1と2の両方受講可
習字 1	木曜日 午前	11回	総合福祉保健センター	講師作成のお手本により「かなと漢字」の練習を行います。道具貸出あり。1と2は同じ内容。
習字 2	木曜日 午後	11回	総合福祉保健センター	講師作成のお手本により「かなと漢字」の練習を行います。道具貸出あり。1と2は同じ内容。
陶芸 (初級者)	木曜日 午後	4回	総合福祉保健センター	陶芸経験 3年まで。粘土代等実費。
陶芸 (経験者)	木曜日 午後	6回	総合福祉保健センター	陶芸経験 4年以上。粘土代等実費。
絵手紙 1	水曜日 午前 (4.5月は火曜日)	11回	総合福祉保健センター	四季折々の絵手紙やカレンダーを楽しく描きます。(1の午前はバス送迎はありません。)
絵手紙 2	水曜日 午後 (4.5月は火曜日)	11回	総合福祉保健センター	四季折々の絵手紙やカレンダーを楽しく描きます。(2の午後はバス送迎があります。)
歌 1	水曜日 午前	11回	市役所地下	プロの先生方の歌唱指導で、唱歌、歌謡曲等を歌います。
歌 2	水曜日 午後	11回	市役所地下	プロの先生方の歌唱指導で、唱歌、歌謡曲等を歌います。
簡単ヨガ 1	木曜日 午後	11回	市役所地下	リラックスしながら呼吸を意識し、椅子に座ってできるヨガポーズを行います。
簡単ヨガ 2	水曜日 午後	11回	市役所地下	リラックスしながら呼吸を意識し、椅子に座ってできるヨガポーズを行います。
楽々ストレッチ 1	木曜日 午前	11回	市役所地下	椅子に座って身体の奥にある筋肉まで届くストレッチを行います。
楽々ストレッチ 2	水曜日 午前	11回	市役所地下	椅子に座って身体の奥にある筋肉まで届くストレッチを行います。
レク&おしゃべり会	金曜日 午後	6回	総合福祉保健センター	簡単なゲームをしたり、近況などをおしゃべりしたりします。
卓上ゲーム 1	金曜日 午後	11回	市役所地下	麻雀、花札、トランプ、オセロ、将棋等、様々な卓上ゲームを楽しみます。
卓上ゲーム 2	火曜日 午後	11回	市役所地下	麻雀、花札、トランプ、オセロ、将棋等、様々な卓上ゲームを楽しみます。
風船バレー	火曜日 午後	11回	市役所地下	椅子に座って風船を打ち合います。
季節の折紙	木曜日 午後 2月は金曜日の午後	5回	総合福祉保健センター	季節をテーマに作品を作ります。

※ 表中の文字がとても小さくなってしまい、申し訳ありません。

楽しさ満載！特別講座



誰もがご存知の「民謡で日本一周、三味線コンサート」

楽しいトークと感涙の歌も「ごちゃませ音楽会」

自由に踊って交流！「誰でも楽々ダンス広場」



ねらいを定めて！「軽スポーツ講座」



素敵なお正月飾りで迎春！「季節の折紙」



特別講座の実施で徐々に通常講座の仲間も！

<ちょっと情報>

歌講座の歌詞などを日ごろ点字にしているボランティア団体の「点訳友の会」が、令和7年度秋季善行表彰を受賞されました。他に視覚障がい理解促進のために、小中学校で点字教室なども行っており、昭和53年から47年間絶やすことなく活動を続けているそうです。

地道な活動が認められて、理解の輪が広がるといいですね。

詳細は鎌ヶ谷市身体障がい者福祉センターへ
047(445)1543

すたっふコラム

春は出会いの季節でもあり、お別れの季節でもあります。

皆さんと共に5年間過ごさせていただきましたが、私たちは3月末で退職となります。

皆さんのいろいろな活動や作品を拝見したり、お話ししたり、楽しくてパワーをいただいて、あっという間でした。

本当にありがとうございました。皆さんどうぞお元気でお過ごし下さい。

(N職員、T職員)

<令和8年2月16日発行>

鎌ヶ谷市健康福祉部障がい福祉課身体障がい者福祉センター