

# 千葉県障害者福祉センター 利用情報ガイド 2・3月号

発行：千葉県障害者福祉センター

月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町1208-2 ハーモニープラザ1階

電話：043-209-8779 F A X：043-209-8782

Eメール：kizuna@mbj.nifty.com

<https://chiba-shakyo.jp/disability-welfare/>



千葉県障害者福祉センターは障害のある方に対し、生活や健康面での相談や専門スタッフによる機能訓練、各種事業を開催し、日常生活支援や社会参加の促進を行っています。

- 各種相談 ○機能訓練 ○福祉講座 ○レクリエーション事業 ○社会適応訓練
- 住宅改造相談 ○福祉機器展示コーナー ○施設貸出

	2月		3月	
休館日	5日(月)	19日(月)	4日(月)	20日(水)
	11日(日)	23日(金)	11日(月)	25日(月)
	12日(月)～13日(火)	26日(月)	18日(月)	
行事等	29日：社会適応訓練 「春を元気にむかえるための体づくり」 			

## 個人水浴訓練利用カレンダーの配布をはじめました！

個人水浴について、先々の予定を確認したいとご要望があり、利用カレンダーを作成致しました。個人水浴実施時間に窓口に置いてありますので、ぜひお持ちください。個人水浴実施時間以外は、窓口までお声掛け頂ければお渡し致します。

また当センターホームページにも同じものを掲載しておりますので、そちらもご活用ください。



← こちらのQRコードをスマホで読み取ると、当センターのホームページへアクセスできます。

## 所長より

今年度も残すところあとわずかとなりました。

昨年3月には新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、行動制限も緩和することが出来ました。制限中は、皆様にはご不便をお掛けしましたがご理解、ご協力ありがとうございました。

今後も当センターの良き運営に今まで以上に尽力して参りますので、よろしく願い致します。



# 障害者福祉「短期」講座 受講者募集！

講座名	日程	曜日	時間	定員	回数
eスポーツ	3/1 ・ 3/8	金	10:00～11:30	10	2
はじめての水墨画	3/2 ・ 3/16 ・ 3/23	土		9	3
ビームライフル	3/3 ・ 3/10	日		9	2
セルフマッサージ&ストレッチ	3/5 ・ 3/12 ・ 3/19	火		9	3

## e スポーツ



“eスポーツ”とは「エレクトロニック・スポーツ」の略で、コンピューターゲームをスポーツ競技として捉える名称です。  
ゲームをしたことがない初めての方でも大丈夫！  
簡単な操作で楽しめるゲームを体験できます。

楽しくコミュニケーションがとれる新しいスポーツに挑戦してみましょう！

## はじめての水墨画

一見敷居が高く、「私には無理かな…」と思ったそのあなた！  
その“いつかやってみたい”を“今”にしてみませんか。  
筆使いの基本を学びながら、水墨画の魅力に触れてみましょう。

※第一回目は『ピーマンとえんどう豆』を描きます☺



## ビームライフル



“ビームライフル”とは実弾の代わりに光線を発射する射撃競技です。  
実弾を使わないため安全性が高く、資格や免許などは必要ありません。  
10m先の標的装置（的）を狙い、獲得した合計点を競います。  
中央に命中した時の爽快感を味わってみませんか。

## セルフマッサージ&ストレッチ

冷えは万病の元！冬の間冷え切った身体を、春に向けて  
温め、ほぐしていきましょう。セルフマッサージには、  
血行促進、疲労回復、リラックス効果があります。  
自分で気軽に、自宅ですることができる方法を教えます。



[対 象] 千葉市在住または在勤の18歳以上の身体障害者手帳をお持ちの方

[費 用] 「はじめての水墨画」のみ¥500

[申 込] 2月1日（木）より受付開始

障害者福祉センター窓口へ返信用はがきを持って直接、メール、  
または往復はがきに以下の必要事項を明記の上、お申し込み下さい：

①講座名 ②名前(ふりがな) ③年齢 ④住所 ⑤電話番号

[申込締切] 2月15日(木) 必着 ※応募者多数の場合は抽選

[問 合 先] 担当：阪野・宇都宮・栗栖

# 令和6年度 障害者福祉講座 受講者募集のご案内

令和6年度に開講する講座の受講者を募集します。  
多くの方のご応募をお待ちしております！

- [場 所] 千葉市障害者福祉センター（千葉市ハーモニープラザ1階）  
[対 象 者] 市内在住または在勤の18歳以上の身体障害者手帳をお持ちの方  
[申込方法] ①往復はがき  
②返信用はがき持参の上窓口に直接  
③Eメール

1講座申込につき1通  
1人3講座まで



上記いずれかの方法で、以下必要事項を明記：

①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④住所 ⑤電話/FAX番号

以下の講座をお申し込みの方は追加事項をよくお読み下さい：

## <書道>

- ・当講座とふれあいの家「書道教室」のうちいずれか1つをお選び下さい

## <スマートフォン入門A・B・C>

- ・スマートフォンをお持ちの方限定、貸し出しはありません
- ・A、B、Cのうちいずれか1つをお選び下さい

内容は同じのため、ご都合の良い曜日でお選び下さい

- ・iPhone(アイフォン)をお使いの方は、必要事項にその旨を明記して下さい。

[申込受付] 令和6年2月 1日(木)より開始

[申込締切] 令和6年2月15日(木) 必着

[その他] 応募者多数の場合は抽選(前回補欠者、初めての方を優先)

2月18日(日) 10:00から障害者福祉センターにて公開抽選を実施

必要事項の  
記入漏れがないか  
よくご確認を！

[欠員募集] 欠員第一次募集開始：令和6年3月 5日(火) 10:30 ~ 先着

👉 当選講座含め3講座まで

例①) 書道(当選)・ハンドベル(当選)・ポッチャ(当選)

⇒一次募集ではお申し込みできません

例②) 書道(当選)・ハンドベル(補欠)のみ

⇒一次募集では2講座お申し込みできます

欠員第二次募集開始：令和6年3月12日(火) 10:30 ~ 先着

👉 当選講座含め4講座以上可能



≪欠員募集申込方法≫ 電話 / FAX / 窓口来所

## ～お申し込みにあたって～

通年講座は1回90分、月1～2回、1年間のコースとなっております。  
定期的に受講できる見通しの上、お申し込み頂けますようお願い致します。

[申込/問合せ先] 千葉市障害者福祉センター 月曜・祝日休館  
〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザ1階  
電話:(043)209-8779 FAX:(043)209-8782 Eメール:kizuna@mbjnifty.com

# 令和6年度 障害者福祉講座 一覧

講座名		日程	時間	定員	回数	費用
創作	水墨画	4/13～来年3/8 第2・4土曜日	10:00～11:30	9	18	道具持参 材料実費 ※
	手編み入門	4/13～来年3/8 第2・4土曜日	13:30～15:00	9	18	
	鉛筆・色鉛筆デッサン	4/14～来年2/9 第2・4日曜日	10:00～11:30	9	18	
	初めての細方眼編み	4/16～来年3/18 第1・3火曜日	10:00～11:30	9	18	
	書道	4/18～来年3/6 第1・3木曜日	10:00～11:30	9	18	
教養	スマートフォン入門A	4/16～来年3/18 第1・3火曜日	13:30～15:00	9	18	テキスト代実費
	スマートフォン入門B	4/17～来年3/5 第1・3水曜日	13:30～15:00	9	18	
	スマートフォン入門C	4/11～来年2/27 第2・4木曜日	13:30～15:00	9	18	
	ハンドベル	4/10～来年1/22 第2・4水曜日	10:00～11:30	12	18	無料
	大人のリトミック～歌・動・奏～(新)	4/17～来年3/5 第1・3水曜日	10:00～11:30	12	18	
スポーツ	ハワイアンリズムを楽しもう	4/7～来年3/2 第1日曜日	10:00～11:30	12	10	無料
	ダンスエクササイズ(新)	4/9～来年3/25 第2・4火曜日	10:00～11:30	15	18	
	卓球(ラージボール)入門	4/9～来年3/25 第2・4火曜日	13:30～15:00	12	18	無料※ラケット貸出あり
	インナーバランス体操	4/10～来年1/22 第2・4水曜日	13:30～15:00	15	18	無料
	ボッチャを楽しもう	4/11～来年2/27 第2・4木曜日	10:00～11:30	18	18	
	硬式テニス入門	4/18～来年3/6 第1・3木曜日	13:30～15:00	8	18	無料※ラケット貸出あり
	リラックスストレッチ	4/19～来年3/7 第1・3金曜日	10:00～11:30	15	18	無料
アーチェリー入門	4/20～来年2/15 第1・3土曜日	10:00～11:30	8	18	無料※道具貸出あり	

※創作系講座は基本的に道具持参、材料実費となります。

講座の内容によって異なりますので、必要に応じてお問い合わせ下さい。

