

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	3日(月)	17日(月)	3日(月)	20日(木)
館	10日(月)	23日(月)	10日(月)	24日(月)
日	11日(火)	24日(月)～25日(火)	17日(月)	31日(月)
行 事 等	18日：社会適応訓練 『住宅改修勉強会』 			

短期講座『モルック』～楽しんでいきます♪～

短期講座『モルック』が始まりましたので、簡単に講座の様子をお伝えします。

今回、募集人数を大幅に上回る応募をいただき、12名募集の所を16名に増やして開講しました。モルックのルール説明を受け、4名ずつのチームに分かれてモルック(木の棒)

をスキttl(木製のピン)に向かって投げる練習が始まりました。下投げで投げるのですが、距離感が掴みにくかったり、モルックにあたってなかなか倒れなかったり、床に落ちると思わぬ方向に跳ねたりして、難しそうでした。でも、練習を重ねるうちにみなさん徐々にコツをつかんで上手にプレーされていました。

いよいよゲーム開始です！最初は“何とか1本でも倒す”といった感じでしたが、点数を重ねていくうちに「あと0点で50点だから、0点を狙って！」と、遠く離れたモルックや、複数のモルックが隣接して立っているうちの1本を狙うように声がかかるようになりました。「もちろん倒すよ。狙って…」と投げ、見事に1本倒して50点にして勝利を勝ち取りました！

みなさんゲームを通じて細かいルールも体得され、チームの中で作戦を練りながら真剣にモルックを楽しんでらっしゃいました。

笑い声があがったり、拍手が起こったり、寒さを忘れる時間でした。



障害者福祉講座が変わります！～新規講座・リニューアル・変更～

2月と言えば来年度に向けて講座の募集が始まる時期ですね。「新しい講座はあるのかしら?」「今年受講できなかった講座に入れたらいいけど…」など、いろいろな思いをお持ちではないでしょうか?

今回は、新規講座(リニューアル含む)と変更点をお知らせいたします。講座を選ぶ参考にして頂けたらと思います。

《新規講座・リニューアルした講座》

「初めてのコーラス」

声楽家として活動されている吉田先生に講師を担当いただきます。

曲目は、歌唱曲・愛唱歌・叙情歌・ジャズ・シャンソン・輪唱など幅広い中から取り扱っていきます。

最初は発声のための体操から行います。

“楽しく歌える”ことを第一に!

【日時】

第1・3金曜日
午後1時30分～3時20分



「鍵盤ハーモニカ・イチからやってみよう!」

R6年度短期講座として実施した講座を、通年講座として開講します。講師は同じく、ミュージシャンもされている佐藤先生と出口先生です。

鍵盤ハーモニカはホースから息を吹き込んで、鍵盤を押すと音が出る楽器です。基礎から曲の練習、そして合奏…。それ以外にも講師による演奏や、肺活量を十分活用できるような体操を行う予定です。曲は、誰もが知っている曲、季節の曲、リクエストも伺いながら決めていきます。

【日時】 第2・4木曜日 午後1時30分～3時



「スマートフォン中級」

R6年度まで『スマートフォン入門講座』として実施していたものを、中級としてレベルアップした内容で開講します。インターネットの検索やLINE・YouTubeといったアプリケーションの活用について掘り下げた内容になる予定です。

「スマホの基本的な操作は大丈夫!」という方向けの内容となっています。

※なお、『スマートフォン初級』も、引き続き実施します。(第1・3火曜日 午後)

【日時】 第1・3水曜日 午後1時30分～3時20分



「ストレッチ&エクササイズ」

R6年度に『リラックスストレッチ』として開講していた内容をリニューアルして行います。

椅子に座ってのストレッチのほか、セラバンド(ゴムバンド)を使用しての軽い筋トレなど、より運動量の多い内容になります。

【日時】

第1・3金曜日 午前10時～11時30分



「セルフマッサージ&呼吸法」

R5年度に短期講座としてご好評いただいた『セルフマッサージ&呼吸法』を、通年講座として開講します。

顔・手・脚のセルフマッサージ、呼吸法や浄化法でのリラックスのほか、椅子に座ってのストレッチや軽い筋トレなど、『ストレッチ&エクササイズ』よりも運動量の少ない内容となります。

【日時】

第2・4火曜日 午前10時～11時30分



《変更点》

・**時間の変更**: コロナ禍では消毒等のため、講座の時間を90分とさせていただいていましたが、R7年度より20分延長し、**110分**といたします。

午前 10時～11時30分 → 10時～11時**50分**

午後 13時30分～15時 → 13時30分～15時**20分**

なお、『鉛筆・色鉛筆デッサン』『鍵盤ハーモニカ』『セルフマッサージ&呼吸法』『ストレッチ&エクササイズ』は、指導内容の都合上、現行の90分のままといたします。

・**水墨画講座**: R6年度まで土曜日でしたが → R7年度から**金曜日**へ変更となりました。



*詳しくは、来年度からの変更もございますので、『令和7年度障害者福祉講座受講者募集のご案内』をご覧ください。

多くの方のご応募をお待ちしております!