

千葉市障害者福祉センター 利用情報ガイド 2・3月号

発行：千葉市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 FAX：043-209-8782

Eメール：kizuna@mbj.nifty.com

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

千葉市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	2日（月）	16日（月）	2日（月）	20日（金） 
	9日（月）	23日（月） 	9日（月）	23日（月）
	11日（水） 	24日（火） 	16日（月）	30日（月）
行事等				
				

来年度の講座、決まりましたか？～新規講座・リニューアル～

NEW！「元気体操」

公民館などで運動を指導されている今村先生に講師をご担当いただきます。

内容は、音楽に合わせながら体を動かしたり、脳トレをしたり、身体全体を使います。

立って行なうことがあります、椅子に座っても、つかまり立っても大丈夫！

無理のない姿勢で行いましょう。



【日時】第1・3水曜日 午前10時～11時50分

NEW！「日替わり講師と楽しむ手づくり講座」 短ければ1回で、長くても2回で完成させる手作り講座です。

“日本輪織り”(2回)

“指人形づくり”(1回)

“奏筆”(1回)

“ハーバリウム”(1回)



初めての講座ばかりです。いろんなことをやってみたい方・興味のある方はもちろん、趣味を探している方は趣味を見つけるのにピッタリかと思います。ぜひ、チャレンジしてみてください！

【日時】第2・4土曜日 午後1時30分～3時20分 (4月～6月) *材料費:全部で2100円必要です

「リニューアル！「スマートフォン基礎から活用まで」

初級編と中級編に分かれていますが、今年は『スマートフォン基礎から活用まで』として行います。基本的な操作を確認しつつ、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までと、幅広い内容となっております。平日だけでなく日曜日にも受講でき、お仕事をされている方も気軽に受講できるかと思いますので、ご応募ください。



【日時】①第1・3水曜日 午後1時30分～3時20分 *内容は同じですので、ご都合の良い
②第1・3日曜日 午後1時30分～3時20分 いずれかの曜日をお選びください

・時間の変更:『リラックスストレッチ』が

午前 10時～11時30分 → 10時～11時50分 に変わりました。



なお、『鉛筆・色鉛筆デッサン』・『鍵盤ハーモニカ』は、指導内容の都合上、現行の90分のままとなります。

・大人のリトミック講座:

第1・3水曜日午前でしたが → R8年度から第1・3水曜日午後へ変更となりました。



詳しくは『令和8年度障害者福祉講座受講者募集のご案内』をご覧いただきか、窓口にお問い合わせください。多くの方のご応募をお待ちしております。

短期講座『囲碁入門』～触って打てる囲碁体験～

日本視覚障害者囲碁協会様より、目の見えない方も囲碁を楽しめるように開発された「アイゴ」をお貸し出しいただきます。視覚障害のある方はもちろん、様々な障害をお持ちの方が碁盤を介して交流できる場を作りたいと思います。ぜひご参加ください。



【日時】①3月7日(土) ②3月18日(水) 午後1時30分～3時20分
※①・②いずれかの日程を選んでお申し込みください。



【場所】千葉市障害者福祉センター 会議室

【対象】千葉市内在住または在勤の小学生以上で、身体障害者手帳をお持ちの方

【定員】各回16名

【申込】①往復はがき、②メール、③窓口に返信用はがきを持って直接、④電話(視覚の方のみ)
必要事項:①「囲碁入門」②氏名(ふりがな) ③住所 ④年齢 ⑤電話(FAX)番号
⑥障害種別(視覚・聴覚・肢体・内部・音声言語)

【期間】2月1日(日)～2月20日(金)必着

報告:短期講座『初めての走らないサッカー』



短期講座『走らないサッカー』の様子をお伝えします。

「ピッ、ピッ、ピッ、ピッ…。」のリズムに合わせて反対側の壁まで歩くことから始まり、“後ろ歩き・隣の人としりとりをしながら歩く・早歩き…”とだんだん難しくなりました。次に、“円になってボールを右の人にパス・左の人にパス・動きながらパス・壁から反対の壁までドリブル・シュート…”と、徐々にサッカー色が濃くなっていきました。寒い日でしたが、この頃にはみなさんの額に光るもののが…。

練習を終え、いよいよ試合開始です。2チームに分かれ黄色と青のビブスを着てキックオフです。最初は恐る恐るでしたが、誰にパスしようかと周りを見渡す人、パスをもらおうと動く人、シュートを狙う人…みんないきいきと動かっていました。ボールが転がって行ってしまい、つい走って追いかけたくなってしまうところ、「走っちゃダメ～！」と止められる場面がありました。ボールを追いかけようすると、どうしても走りたくなりますよね。でも、走ってはいけません。ルールですから。シュートを決めると、敵味方関係なく拍手やハイタッチで称え合っていました。外は寒くとも、笑顔・笑い声・応援する声にあふれた、あたたかい時間でした。