

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地
（知立市福祉の里ハツ田内）

TEL 45-7287 （講座直通）
TEL 82-8833 （代 表）



書道講座



1枚小皿



5枚セット



ペン立て

先月、講座で釉薬を塗って、本焼き
をして作品が完成しました。



陶芸講座

講

座

紹

介

布の小物作り講座



手提げ袋



ポーチ

いろいろな小物を手縫いで作っています。時には、風呂敷や着物をほどいてリメイクしたりもします。

書道講座



基本から始まり、ひらがな・漢字と様々な文字を練習してきました。皆さん習ったことを意識して、毎回真剣に書いていらっしゃるの、月に2回ほどの講座でも、とても上達されています。



心と体の健康を保つポイント



あ

歩く

天気の良い日は人混みを避けて近所へ散歩に出かける



か

かがむ

足の筋力を衰えさせないために、スクワットや椅子への立ち座りを



さ

支える

転倒に注意しながら、いろいろなポーズで静止して、バランス感覚を鍛える



た

立つ

座りっぱなしにならないよう、立って家事などをする



な

何でも食べる

バランスのよい食事をとって、免疫をつける



は

(息を)吐く

鼻から吸い、口から長く吐く腹式呼吸でリラックス



ま

丸める・回す

筋肉を伸ばすストレッチ、関節を回して体をほぐす



や

休む

疲れている時や、体調の悪い時は無理をしない



ら

ラジオ体操

まんべんなく体を動かすには、最適なので、できる範囲で



わ

笑う

最低でも1日1回は、笑えることを探して笑ってみる

令和3年11月 デイサービス講座予定

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		オカリナ	文化の日			
		パッチワーク			陶芸	
7	8	9	10	11	12	13
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
	パソコン	英会話	おえかき		健康体操	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	て作りえほん	オカリナ	絵てがみ		歌う会	
		パッチワーク			陶芸	
21	22	23	24	25	26	27
休館日		勤労感謝の日	フラワー		書道	
	パソコン		おえかき		健康体操	
28	29	30				
休館日						

10:00～12:00 て作りえほん ・ オカリナ ・ ペン習字 ・ ちぎり絵 ・ 絵てがみ
フラワーアレンジメント ・ 布の小物作り ・ 書道 ・ 歌う会

13:30～15:30 パソコン ・ パッチワーク ・ やさしい英会話 ・ おえかき ・ 陶芸
健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川