

# 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)



書道講座のみなさんの作品（書き初め）

# 講座紹介

今月は、来年度の更新に向けて講座紹介を掲載します。新たに何か始めてみようかな？と考えている方がみえましたら、ご検討ください。

## パソコン 講座



パソコンのワードを用いて、文字を打ち込む練習や年賀状作成、エクセルを用いて表作成や計算式など、個人のレベルに合わせて学習できます

## て作りえほん 講座



ご自身で物語を作って、それに沿って、絵を描いてえほんを作成します。図鑑のように、キーワードに基づいて写真を貼り付けたオリジナル本や写真集も自由に作っていただけます

## 火曜チクチク 講座



以前はパッチワーク講座でしたので、パッチワークはもちろん、一般的な手芸も編み物も幅広くおこなっています

## ペン習字 講座

お手本を見て文字の練習をします。決まったお手本以外に、書きたい書物などあれば、自由に書くことができ、指導していただけます

## やさしい英会話 講座

ガチガチの英語漬けではなく、日本語会話の時間も多くあります。海外の生活の様子や文化の違いなども知ることができます

## 太極拳 講座



動きはゆっくりですので、息が切れたりすることはないですが、程よい全身運動です（とくに下半身の筋力低下を予防できます）

## ちぎり絵 講座



しきし色紙に和紙をちぎって貼り、花や干支を製作していきます。お手本の種類も豊富にあり、型紙もありますので、難しくなくできると思います。

## 笑いヨガ 講座



笑いには、病気を寄せ付けない作用があり、それを利用し、決まった呼吸法をすることで、脳に笑っていると勘違いさせて、病気を遠ざける健康法です。

## 絵てがみ 講座



時季のものやご自分が書きたいものをはがきに描いて、少し言葉を添えて完成します。

お友達に送って差し上げてもいいですし、ご自分の観賞用として書き溜めていくのも楽しいですよ。

## フラワーアレンジメント 講座

講座月によって、生花とドライ作品が決まっており、どちらか一方を作ります。材料費は千円ほどかかりますが、先生が花材をご用意して下さいます。できた作品はご自宅で楽しんでいただけます。

## 布の小物作り 講座

布を用いて、手縫いで簡単な小物を作ります。布は好きなものをご用意されてもいいですし、材料費(数百円程度)をご用意いただければ、すべて先生が揃えて下さいますので、最小限の裁縫セットだけあれば大丈夫です。

## 陶芸 講座



土で作りたいものを形成して作品にします。ろくろを用いたり、綿棒で土を平らにしてから作ったり…と、いろいろな作り方がありますので、それに応じてご指導いただけます。材料費も不要です。お気軽にどうぞ!

## 書道 講座



先生がお手本をご用意くださるのを見て練習します。基本を学べるのはもちろん、行書が習いたい方も対応可能です。心を落ち着かせて、半紙に向かってみるのはいかがですか?

## 健康体操 講座

体操は、定員を超えてしまい入れない方もいらっしゃるくらい人気の講座です。

イスに座っての体操が基本になるので、ふらつきが心配の方やご年配の方でも問題なく取り組みます。

## 歌う会 講座



月に一度、大声で歌って笑っている人気講座です。内容は季節の歌、童謡、テーマに沿った歌、リクエストの歌など、いろんなジャンルの歌を楽しめます。脳に刺激を与えるために、輪唱や新曲にも挑戦します



令和8年度の更新を随時行っていますが、まだお済でない方はお知らせください。

人気講座については、障がいにより、ご利用できる講座が限られている方を優先にさせていただく場合もありますのでご了承ください。

その他、何かありましたら、ご相談ください。



# 令和8年3月 デイサービス講座予定表

上段 午前  
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			太極拳			
		火曜チクチク			陶芸	
8	9	10	11	12	13	14
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	笑いヨガ		健康体操	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	て作りえほん		絵てがみ		春分の日	
		火曜チクチク				
22	23	24	25	26	27	28
休館日		ペン習字	フラワー		書道	
	パソコン	英会話			健康体操	
29	30	31				
休館日						

※直前に諸事情で予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

10:00～

て作りえほん・ペン習字・太極拳・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

13:30～

パソコン・火曜チクチク・英会話・笑いヨガ・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