

ととろ

ともに楽しみ ともに学び 元気になる

第44号(平成27年2月27日発行)
静岡県身体障害者福祉センター
静岡市葵区駿府町1番70号
TEL:054-252-7829
FAX:054-255-2011

身体障害者福祉センター スポーツ・レクリエーション指導

寒さ乗り越える！リフレッシュ体操

平成27年1月29日(木)、県から委託を受けている福祉センタースポーツ・レクリエーション指導のひとつとして、『寒さ乗り越える！リフレッシュ体操』と銘打った講座を静岡県総合社会福祉会館5階・集会室を会場に行いました。

インフルエンザも猛威をふるう1月末という寒い時期の開催にもかかわらず、当日は、15名程の受講者が集まってくださり、カラダを動かしたり、マジックショーを楽しんだりして楽しい1日を過ごしました。



カラダをさすって温めながら自己紹介

午前中は、インストラクターの嶋村 彩先生によるスポーツ講習ということで、まずは簡単な自己紹介からスタート！

先生からの「趣味も教えて下さいね。」という問いかけに、「趣味なんかないよー!!」と言っていた皆さんでしたが、話し始めると、グラウンド・ゴルフにボウリング、太極拳に手芸などなど…次から次へと出てきます。自己紹介をして、すっかり打ち解けたところでいよいよ本編へ。ここでもワイワイ言いながら足指をほぐしたり、足首を動かしたりしていると、すっかりカラダもポカポカに。最後の呼吸法ストレッチでは、大きな動きはなくても呼吸に意識を集中するだけでカラダの中からゆるんできく感覚があり、心地よくリラックスした状態で講座は終了しました。

午後は、「楽しいマジックの会」の吉田さんご夫妻によるマジックショーを楽しみました。

マジックショーの中では、ひもやゴムの輪を使って実際にマジックを教えてもらう体験コーナーもあり、参加者の皆さんは、お二人の手元を熱心に見ながら一生懸命覚えている様子でした。

皆さんにご協力いただいたアンケートでは、「日常生活でも出来る体操だったので、毎日の生活の中でやってみたいと思った。」とか、「マジックがいろいろ体験できて良かった。」など、嬉しい感想もたくさんいただきました。

ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。



マジックを熱心に教わる参加者



福祉センター 4月の予定表



曜日	月	火	水	木	金	土	日	備考
日			1	2	3	4	5	
午前								
午後								
1日				卓球		卓球		
日	6	7	8	9	10	11	12	
午前				料理				
午後					書道			
1日						卓球		
日	13	14	15	16	17	18	19	
午前					トリム			
午後								
1日					卓球	卓球		
日	20	21	22	23	24	25	26	
午前							休館日	
午後		音楽			書道			
1日						卓球		
日	27	28	29昭和の日	30				
午前	生花							
午後								
1日								



静岡県身体障害者福祉センターからのお知らせ

毎月1回発行してきました「静岡県身体障害者福祉センター情報誌・ととろ」も、早いもので今年度の最終号となりました。毎号チェックして読んで下さった皆様、どうもありがとうございました。

来る平成27年度も、私たち身体障害者福祉センターの活動紹介や、皆様に役立つ情報を盛りだくさんでお届けしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します！

★会場使用申し込みについてのご理解とご協力、ありがとうございました。

複数の団体で希望が重なってしまい、調整をお願いした団体の皆様には、特にご迷惑をおかけしました。日程を変更したり、ゆずっていただいたりして大変助かりました。ありがとうございました。

★体育館・会議室使用をキャンセルする場合には連絡をお願いします。

申し込みいただいた会場使用について、中止や変更が生じた場合には、お手数ですが、速やかに身体障害者福祉センターまでご連絡ください。

★平成27年度 身体障害者福祉センター訓練教室がスタートします!!

先月号の「ととろ」でもご案内しましたとおり、4月より新年度の訓練教室が始まります。(4月の日程は、上記の予定表のとおりです。)参加を希望される方で、申し込みがまだお済みでない方は、身体障害者福祉センターまでお問い合わせください。

講師の先生が変わってリニューアルする音楽教室では、まだまだ参加者を募集しています♪毎月1回、第3火曜日に開催しますので、歌が好きな皆様のご参加をお待ちしています。

紙面に関するお問い合わせは・・・

静岡県身体障害者福祉センター

TEL:054-252-7829 FAX:054-255-2011 (月曜日～金曜日 9:00～17:00)