

# ととろ

ともに楽しみ ともに学び 元気になろう

第46号(平成27年5月1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

## 夏に負けない体を作る！

## ニュースポーツ体験会 参加者募集

福祉センターでは、スポーツ・レクリエーション指導事業を行っています。  
今回は、シャフルボード、ユニカール、太極柔力球という3つの種目にチャレンジできる体験会を企画しました！

新しいスポーツの魅力を体感して、これからやって来る暑い夏に負けない元気なカラダを作りましょう。たくさんのご参加をお待ちしています!!

- |     |   |
|-----|---|
| 日時  | 平成27年7月2日(木) 9:30~12:00(予定)   |
| 会場  | 静岡県総合社会福祉会館 6階 体育館  |
| 主催  | 静岡県身体障害者福祉センター  |
| 協力  | はつらつネットふじのくに シャフルボード同好会<br>はつらつネットふじのくに ユニカール同好会<br>はつらつネットふじのくに 静岡太極柔力球同好会 |
| 対象  | 静岡県身体障害者福祉センターの利用者  |
| 定員  | 20名程度(定員になり次第、締め切らせていただきます。)  |
| 参加費 | 無料  |
| 持ち物 | 体育館シューズ ※動きやすい服装でご参加ください。   |
| 日程  | 9:30~ デモンストレーション<br>10:30~ 体験<br>12:00 終了(予定)                               |
| 申込み | 事前の申込が必要となります。福祉センターまでお問合せください。   |



### シャフルボード

シャフルボードとは、コート  
の反対側にある得点源(ダイ  
アグラム)に向かって、円盤  
(ディスク)をキューと呼ばれ  
るスティックで押し進め、得点  
を競うゲーム。力は必要とし  
ないので誰でも手軽に楽しめ  
るスポーツです。

### ユニカール

冬季五輪でも人気の高い、  
氷上のスポーツである「カー  
リング」を参考に、オフシー  
ズンでもカーペット上で「カー  
リング」が楽しめるようにとス  
ウェーデンで考案されたのが  
”ユニバーサル・カーリン  
グ”略して「ユニカール」です。


### 太極柔力球

専用のラケットとボールを  
使ってリズムカルに身体を動  
かすことを基本とし、身体に  
無理のないゆったりとした動  
きで行うため、その方の状  
況に合わせて「いつでも、ど  
こでも、だれでも」楽しめる健  
康的なスポーツです。



## 福祉センター 6月の予定表



曜日	月	火	水	木	金	土	日	備考
日	1	2	3	4	5	6	7	6/20(土) 第4回 エンジョイライフ 視覚障害者 卓球大会 
午前					トリム			
午後								
1日				卓球		卓球		
日	8	9	10	11	12	13	14	
午前				料理				
午後					書道			
1日						卓球		
日	15	16	17	18	19	20	21	
午前					トリム			
午後		音楽						
1日					卓球	卓球		
日	22	23	24	25	26	27	28	
午前	生花						休館日	
午後					書道			
1日						卓球		
日	29	30						
午前								
午後								
1日								



## リニューアルした音楽教室がスタートしました!

身体障害者福祉センターが実施している訓練教室も、4月より新年度がスタートしました。

現在、開催している6つの教室の中のひとつ「音楽教室」が、この春、装いも新たに始動しましたので、第1回目の様子をご紹介します。

4月21日(火)、歌が好きで集まった参加者10名の初顔合わせです。みなさん、緊張の中にも期待に満ち溢れた良い表情をしています。

今年度から「音楽教室」の指導にあたってくださるのは、大川 義春先生です。先生は、小・中学校の教職を経て、現在は公民館などでコーラスや童謡の指導も行っています。

さあ、いよいよ始まりです! まずは、準備運動で身体を動かして発声練習。そこからは先生のピアノの伴奏にあわせて「おぼろ月夜」や「富士山」、「北国の春」などの課題曲を歌っていきました。合間には、カスタネットや鈴などの楽器を使って拍子をとりながら歌う頭の体操もあり、あっという間の楽しい2時間が過ぎました。

♪音楽教室は、毎月1回第3火曜日の開催です。ご興味のある方はぜひどうぞ♪



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)