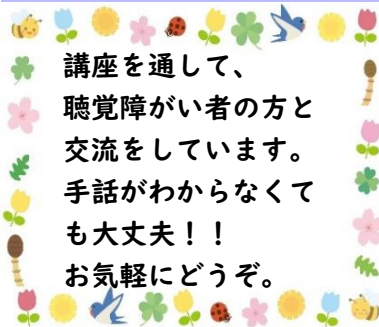


福山市聴覚障害者 地域活動支援センター

173号
2024年
3月1日
西町1丁目19-2



楽しい講座、ためになる講座を毎月企画しています。
どなたでも参加できます。 みなさん誘い合ってお越しください。



4月の講座



お料理講座

講義と調理

薬膳料理

日 時	4月5日(金) 13:30~16:30		
場 所	支援センター 会議室・西交流館 実習室		
講 師	張 恵燕(チョウ ケイエン)さん		
持参物	エプロン・マスク・三角巾・飲み物・ 自分用の手ふきタオルとふきん・筆記用具		
材料代	1,000円	定 員	約12人
締切り	3月26日(火)		

健康や美容に良さそうなイメージの「薬膳料理」。でも詳しいことはよくわからず、あまり食べることはないかもしれません。

今回は調理の前に薬膳の基礎知識について学び、その後調理を行います。基礎知識を身に付けて、日々の料理に活かしていきましょう。



13:30~講義

14:30~調理・試食・片付けの予定です。



お楽しみ講座



多肉植物の寄せ植え



ぷっくりと丸みのある「多肉植物」。そのかわいい形は、眺めていると心が癒されます。



植え方やアレンジを学び育ててみませんか?

日 時	4月18日(木) 10:00~12:00		
場 所	支援センター 会議室		
講 師	グリーン リーフ ふじおか えつみ green leaf 藤岡 悦美さん (植物雑貨クリエイター)		
持参物	花はさみ ピンセット	材料費	1,000円
定 員	約10人	締切り	3月31日(日)

直径10センチの鉢に14~15種類の多肉植物を使って寄せ植えをします。

健康講座

太極拳



たいきょくけん



太極拳は、古来より中国で伝承された武術です。

体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり、腰痛、ストレス解消、集中力アップなどに大きな力を発揮します。

2024年度は、2ヶ月に1回
「太極拳」を行う予定です。



日 時	4月22日(月) 13:30~15:30		
場 所	支援センター 会議室		
講 師	三島 えみ子(みしま えみこ)さん		
持参物	室内シューズ	参加費	無 料
定 員	約10人	締切り	4月19日(金)

動きやすい服装でお越しください

毎月の講座

お知らせ

いきいき講座

2024年度も引き続き第1土曜日に
「ゆったいヨガ」と「楽しい体操」を
予定しています(10:00~12:00)

奇数月⇒楽しい体操 5月~

偶数月⇒ゆったいヨガ 6月~

(4月の「ゆったいヨガ」は講師の都合でお休みです)

日曜日のお楽しみ会

日時: 4月14日(日)
10:00~12:00

場所: 支援センター 会議室

内容: DVD鑑賞
「アイ・ラブ・ピース」2003年作品

義肢装具士を目指す、ろう者の主人公と
アフガニスタンの少女の交流を描くドラマ。
言葉(手話)の壁を越えた2人の友情を通して
戦争の残酷さを訴える作品です。

申し込み不要です お気軽にどうぞ!!

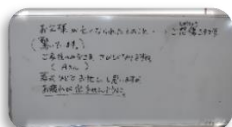
講座の様子と感想

レクリエーション



- ・頭も身体もほぐれてよかった
- ・フラフープを使ったチームワーク遊びが楽しかった
- ・新聞紙のビリビリパズルや新聞紙でいろいろな遊びができることがわかってよかった
- ・孫と一緒に遊びたい

日本語講座



- ・助詞(てにをは)の使い方を勉強できてよかった
- ・文章の敬語や気づきは大変だったと思った
- ・メールに役立つ文章の作り方を教えてもらって、とてもわかりやすかった

からだを守るいい話



- ・皮膚のトラブル対処法や原因など勉強できてよかった
- ・温泉は好きだけど10分くらいが良いことがわかった
- ・低温やけどの仕組みがわかってよかった

日曜日のお楽しみ会

- ・手話の映画を日頃見ることがないので勉強になった
- ・大人も子どももみんな友達になれてよかった



楽しい体操

- ・ボールや棒を使って無理なく自然に運動できることがとてもよかった
- ・脳トレの体操はなかなかうまくできないが、楽しくできた
- ・身体の中の血流がよくなっているのがわかった



初心者パソコン



パソコン中級



すまいる



- ・野菜たっぷりのお鍋を囲み楽しい時間だった



フフちゃん

こんなはずじゃ…

ニャムダ
ミシマ

3月の講座

- 3/ 2 (土) たのしい体操
- 3/10 (日) 日曜日のお楽しみ会
- 3/12 (火) お抹茶を楽しもう
- 3/15 (金) 防災 再確認!!
- 3/21 (木) どうする!? 終活
- 3/23 (土) 交流サロン すまいる

交流サロンすまいる

3月23 (土)

12:00~15:00

場 所: 西交流館 実習室

おはぎ作りをします。

材料代: 200円(申し込み不要)

どなたでも参加していただけます。
お気軽にどうぞ!!



支援センターで開催する講座の希望があれば、リクエストをお願いします。
講座企画の参考にさせていただきます。

■ろうあ者相談員駐在日

月曜 9:00~12:00 (第2・4)

木曜 13:00~17:00 (第2・4)

金曜 13:00~17:00 (第1・3)

土曜 13:00~17:00 (第3)

日曜 9:00~12:00 (第4)

■難聴者相談員駐在日

土曜 13:00~17:00 (第4)

※ 相談員の都合により不在の日もあります。
次ページのカレンダーをご確認ください。

相談員の活動内容です。お気軽にお越しください。

第1(金) 午後: 絵を楽しもう (大人の塗り絵)

第2(月) 午前: 脳トレ (クイズやまちがいさがし)

第2(木) 午後: 手話指導のアドバイス

第3(土) 午後: 「目で聴くテレビ」(スポーツ番組)

第4(土) 午後: 携帯用ホワイトボードを作ろう

第4(日) 午前: 日本手話を学ぼう (身近な話)

午前⇒10:00~12:00 午後⇒13:00~17:00

※申し込みは不要です。今まで通り、相談もできます。

3月	月	火	水	木	金	土	日
午前	 ★ =相談員駐在日				1	2 たのしい体操 支援センター	3
午後					★		休所
夜間							
	4	5	6 休所	7	8	9	10 日曜日のお楽しみ会 支援センター
午前			休所				
午後							
夜間					手話研修 B すこやかセンター		
	11	12	13	14	15	16	17
午前	手話・要約筆記の ある健康診査		休所				字幕 すこやかセンター
午後	手話研修 A 労働会館みやび	お抹茶を楽しもう 支援センター		★	★ 防災 再確認!! 支援センター	★	PC要約 すこやかセンター
夜間							休所
	18	19	20	21	22	23	24
午前			休所	どうする!?終活 支援センター			★
午後	手話研修 A すこやかセンター					★ すまいる 西交流館	
夜間	手話研修 B すこやかセンター						
	25	26	27	28	29	30	31
午前	★		初心者PC要約 すこやかセンター				
午後		音声入力 西交流館	難聴読話 すこやかセンター	★			
夜間	手話研修 C かななべ交流センター		休所				

4月	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前			休所				休所
午後					薬膳料理		
夜間							
	8	9	10	11	12	13	14
午前			休所				お楽しみ会
午後		手話研A	難聴手話				
夜間				手話研B			
	15	16	17	18	19	20	21
午前			休所	多肉植物			字幕
午後	手話研A						PC要約
夜間	手話研B						休所
	22	23	24	25	26	27	28
午前			初PC要約				
午後	太極拳	音声入力	難聴読話			すまいる	
夜間	手話研C		休所				
	29	30	4月から相談員の駐在日が変わります。新しい駐在日は次号の掲載でご確認ください。 				
午前	休所						
午後							
夜間							

の講座はどなたでも参加できます

支援センターのホームページにも
いろいろな情報をのせています。
ぜひご覧ください。



松岡 正明さんフォトギャラリー

笑顔のふくろう

福山市聴覚障害者地域活動支援センター 〒720-0067 福山市西町1丁目19-2

電話:084-973-8577 FAX:084-973-8578 e-mail:info@fukurou.com ホームページ:http://fukurou1947.com

開所時間:9:00~17:00 休所日:水曜日 第1・第3日曜日 祝日(土・日が祝日の場合は開所)