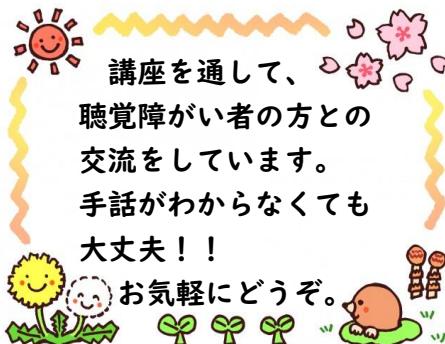


# 福山市聴覚障害者 地域活動支援センター

196号  
2026年  
2月1日  
西町1丁目19-2



すべての講座に、**手話通訳・要約筆記** が付きます。  
**どなたでも参加できます。** みんな一緒に交流しましょう。



## 3月の講座

### お料理 講座

### 春の おすし

日 時	3月13日（金）10:00～12:00		
場 所	西交流館 実習室		
講 師	小山 恵美子（こやま えみこ）さん (アトリエそら 料理教室)		
持参物	エプロン・マスク・三角巾・飲み物 自分用の手拭きタオルとふきん		
材料費	約1,000円	定 員	12人
締切り	3月5日（木）	メニュー	▶▶



春の訪れを感じるお寿し作りです。  
旬の食材を使ったかわいいお寿し  
を作りましょう。



\*春のふくさ寿司 \*旬野菜のおからサラダ  
\*あさりと豆乳の鉢蒸し \*すまし汁

### 健康講座

### からだを守る いい話

日 時	3月19日（木）10:00～12:00		
場 所	支援センター 会議室		
講 師	島谷 祐子（しまに ゆうこ）さん (広島県手話通訳問題研究会 医療班)		
持参物	筆記用具	参加費	無 料
定 員	約15人	締切り	3月16日（月）

### 糖尿病 ってどんな病気？

#### ～生活習慣を見直そう～

糖尿病はよく聞く病名ですが  
始めは自覚症状がほとんどなく  
自分では気づきにくい病気です。

ふだんの生活習慣を見直して  
健康な生活を送りましょう。



講座の申し込みは、支援センター宛てにメール、FAX、電話、来所にてお願いします。  
手話サークルの会員はサークルでお申し込みください。

# 毎月の講座

## いきいき講座

### たのしい体操

「下肢筋アップ」「転倒予防」になる  
体操を、椅子に座って行います。  
楽しい「脳トレ」もしながら、筋力アップ  
を目指しましょう!!

日 時: 3月7日(土) 10:00~12:00

場 所: 支援センター 会議室

講 師: 丸山 隆さん (福山ライフサービス)

持参物: 飲み物・タオル

締切り: 3月5日(木)



### 手話に



手話表現は全日本ろうあ連盟出版「わたしたちの手話」参照

### 《読書》

片手のひらを上に向け、  
人差し指と中指を立てた  
もう片方の指先を2回おろす



### 《旅行》

片手のひらを内側に向け、  
その横で人差し指と中指を立  
てたもう片方の手を小さく回す



#### ◆ろうあ者相談員駐在日◆

第1月曜 13:00~15:00 (ろう者に関わる相談全般)

第4月曜 13:30~16:30 (脳トレもできます)

第4木曜 13:00~16:00 (目で聴くテレビを見よう)

#### ◆難聴者相談員駐在日◆

第4土曜 13:00~16:00 (携帯用ホワイトボードも作れます)

※相談員の都合により不在の日もあります。

最終ページのカレンダーをご確認ください。

※申し込みは不要です。相談も受け付けます。

## 日本手話を学ぼう

手話経験がある方も、ない方も誰でも  
参加できます。一緒に楽しく学びましょう!!

日 時: 3月22(日) 10~12時

場 所: 西交流館 会議室

講 師: 樋田 有希 (つちだ ゆき) さん  
(NPO法人 福山ろうあ協会)

持参物: なし 参加費: 無料

定 員: 約15人

締切り: 3月19日(木)



### センター職員募集

- ① 職種: 指導員(非常勤)
- ② 募集人員: 1人
- ③ 業務内容: センター行事の企画・事務経理・  
来客、電話対応・生活相談などの補助
- ④ 要件: 聴覚障害者の来客に対応ができるかつ、聴覚障害者の職員との意思疎通ができる人
- ⑤ 勤務場所: 福山市聴覚障害者地域活動支援センター
- ⑥ 勤務日: 応相談(水曜、第1・3・5日曜、祝日、ゴールデンウィーク、夏季、年末年始は休み)
- ⑦ 勤務時間: 応相談(9~17時の間)
- ⑧ 給与: 時給1,100円
- ⑨ 交通費: 支給(センター規定による)
- ⑩ 提出書類: 履歴書(最終学歴、最終職歴を記入した簡略なもので可)

### 【職員の勤務予定】

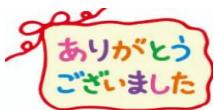
	日	月	火	水	金	土
門田	第4 9~17	13~15	休	13~15	休	休
西中	休	休	10~16	10~16	休	10~16
黒木	第2 9~17	休	休	10~16	休	休
青山	交替で 勤務	休	10~16	休	10~16	休
谷井					8:45~17:00	

※毎週(水)、第1・3・5(日)、祝日は休所日です

※仕事の都合等で変更になる場合もあります

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。



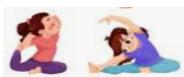


# 講座の様子と感想

## 12/6 いきいき講座「ゆったりヨガ」



- ・呼吸の大切さ、寒い時の体調の調整が大切だと分かった。
- ・久しぶりのヨガ、やっぱり気持ち良かった。
- ・体のバランスが整ったり、脳トレも非常に満足した。
- ・無理せずに出来て、良いストレッチになった。



## 12/14 お楽しみ講座 「押し花カレンダー」



- ・たくさんの種類の草花が準備され、どれをどこにレイアウトしようかと、とても楽しく作ることが出来た。
- ・みんな、違って、みんな、いい個性あるステキなカレンダーが見られて良かった。
- ・こんなに可愛いお花や馬などの素材の準備には本当に感謝、楽しく作れた。



## 12/26 お楽しみ講座「しめ飾り」



地域のみなさんとお気軽に参加してみてください

## 12/13 「パソコン連続講座」(初級)



- ・USBが反応しなくて焦ったが、やり方は理解出来た。
- ・エクセル好き！と言えるようになりたい。
- ・いつも分かりやすい講座をありがとう。
- ・丁寧に教えてください、自分で出来ることが増えて、楽しく学べた。

## 12/13 「パソコン連続講座」 (パワーポイント)



- ・講師の説明がよく分かるだけでなく、テキスト本が大きな字とカラーで分かりやすい。
- ・パワーポイントは自己流でしていたので、今日は新しい発見がたくさんあり、勉強になった。
- ・色々な専門用語を知ることが出来、とてもためになる勉強になった。



- ・今年で3年目、いつも楽しく教えて頂けるので、毎年参加したい気持ちになれた。
- ・なかなか上手く締めることができず、慌てたが、手伝って頂きながら完成出来た。
- ・手作りで満足、良いお正月を迎えるそうで、本当に感謝、毎年参加したい。
- ・初めて作って、なんだか、お正月が来るぞ～！とうれしくなった。丁寧な前準備に感謝。
- ・ちょっと斜めになったが、オンリーワンなしめ飾りが出来て嬉しい。

みなさまからのご要望もいただきながら  
今後も楽しい講座を企画していきます

2月	日	月	火	水	木	金	土
午前			 = 相談員駐在日				
午後							
夜間							
	1	2	3	4	5	6	7
午前				休所			 ゆったりヨガ 支援センター
午後	休所			難聴手話 支援センター			
夜間				休所			
	8	9	10	11	12	13	14
午前	聞こえの困りごと 支援センター						PC初級 支援センター
午後		手話研修 A 労働会館みやび					ひねろー陶芸 支援センター
夜間							パワーポイント 支援センター
	15	16	17	18	19	20	21
午前	字幕 すこやかセンター				知ろう学ぼう介護保険 支援センター		
午後	PC要約 すこやかセンター						
夜間	休所	手話研修 B すこやかセンター					
	22	23	24	25	26	27	28
午前	日本手話を学ぼう 本庄コミュニティセンター			初心者PC要約 すこやかセンター			
午後		休所	音声入力 支援センター				
夜間							

  の講座はどなたでも参加できます  の講座は難聴者・要約筆記サークル会員のみ参加できます

 の講座は手話サークル会員・ろうあ協会会員のみ参加できます

3月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前				休所			体操
午後	休所			難聴手話			
夜間				休所			
	8	9	10	11	12	13	14
午前					春のおすし	PC 初級	
午後	PC要約			休所			パワーポイント
夜間							
	15	16	17	18	19	20	21
午前	字幕			いい話			
午後	PC要約			休所		休所	
夜間	休所						
	22	23	24	25	26	27	28
午前	日本手話		初PC要約				
午後			音声入力	休所			
夜間							
	29	30	31				

 = 相談員駐在日

\* 3月の難聴者読話教室は  
お休みです



松岡正明さんフォトギャラリー

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。



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@fukurou1947.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・第5日曜日 祝日(土・日が祝日の場合は開所)