



季刊 令和7年度春号 身障センターだより

令和7年度がスタートしました。当センターも新しい講座や、新しい受講者の方が仲間入りしました。

新しい講座は隔月に行う「風船バレー」と「お花(アレンジ)」です。

好評の特別講座、「インクルーシブダンス」、「軽スポーツ講座」「ごちゃませ音楽会」「季節の折紙」など実施します。お楽しみに。

令和7年度もどうぞよろしくお願いいたします。😊

特別講座「インクルーシブダンス」って？！

3月27日(木)に特別講座「インクルーシブダンス」を行いました。

インクルーシブダンスは老若男女、障がいの有無、国の違いも関係なく、数人のグループで自分のイメージで踊り、お互いの動きに合わせて楽しく踊ります。難しい動作はありません。



最初は2人で手を合わせる事から始めます。



最後は全員で色とりどりのスカーフを花や蝶など自分のイメージで踊ります。

今年度は5月23日(金)・11月28日(金)に行います。奮ってご参加ください！！

<ちょっと情報>

令和7年4月1日から『福祉タクシー券』の助成額が、720円から810円に改定されました！

<対象となる方と年間枚数>

身体障害者手帳 1級、2級	年間24枚
精神障害者保健福祉手帳1級	年間24枚
療育手帳④・Aの1・Aの2	年間24枚
視覚障がい、体幹・下肢障がいで1～3級	年間48枚
腎臓障がい1級で透析通院している方	年間96枚

その他、詳細については下記へお問い合わせ下さい。

詳細は鎌ヶ谷市障がい福祉課へ
047(445)1305



新規通常講座受講者募集しています

講座	日程	講座内容の概略
折紙 1	火曜日 午後	様々なテーマで作品づくりを行います。1と2の両方受講可
折紙 2	金曜日 午後	様々なテーマで作品づくりを行います。1と2の両方受講可
習字 1	木曜日 午前	講師作成のお手本により「かなと漢字」の練習を行います。道具貸出あり。1と2は同じ内容。
習字 2	木曜日 午後	講師作成のお手本により「かなと漢字」の練習を行います。道具貸出あり。1と2は同じ内容。
陶芸 (初心者)	木曜日 午後	陶芸経験 2 年まで。粘土代等実費。
陶芸 (経験者)	木曜日 午後	陶芸経験 3 年以上。粘土代等実費。
お花 (生け花)	水曜日 午前	お花を剣山に活けます。花代実費。
お花 (アレンジ)	水曜日 午前	お花をオアシスに活けます。花代実費。
川柳	金曜日 午後	課題をテーマに川柳を作り講師による作品の評価などを行います。
スピードボール	火曜日 午後	椅子に座り回転する球をラケットで打つ競技です。ラケット貸出あり。
簡単ヨガ	木曜日 午後	リラックスしながら呼吸を意識し、椅子に座ってできるヨガポーズを行います。
楽々ストレッチ 1	木曜日 午前	椅子に座って身体の奥にある筋肉まで届くストレッチを行います。
楽々ストレッチ 2	水曜日 午前	椅子に座って身体の奥にある筋肉まで届くストレッチを行います。
ピンポンレク	水曜日 午後	テーブルで音の出るピンポン玉を打合います。主に視覚障がいのある方向け。
卓上ゲーム	火曜日 午後	麻雀、花札、トランプ、オセロ、将棋等、様々な卓上ゲームを楽しめます。
風船バレー	水曜日 午後	椅子に座って風船を打ち合います。

すたっふコラム



若葉がまぶしく、新茶が美味しい季節となりました。

八十八夜に摘み取られたお茶を飲むと長生きすると言われています。

私も毎日お茶をいただくのですが、栄養価、うまみ、もちろん香りも最高で、大好きです。

美味しいお茶と甘いお菓子、ぜひ一緒に頂きたいですね。

リラックス効果のあるお茶を飲んでゆったりとした時間を楽しんでください。

(T 介助員)



<令和7年5月9日発行>

鎌ヶ谷市健康福祉部障がい福祉課身体障がい者福祉センター