

福祉センターの活動を知って

★体験しよう2days★

摂津市立身体障害者・老人福祉センター 摂津市鳥飼上5-2-8 ☎072-653-1212

【午前の部】

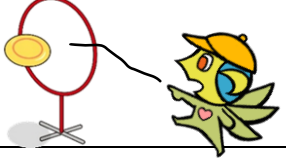
	10月29日(木)	10月30日(金)
陶芸室 (別棟)  ※陶土500gで写真の器なら2個、平たいお皿は3枚作れます！	陶芸体験 陶芸にチャレンジ 陶芸同好会 ※事前申込要 10名300円 10:30～ 土に触れてみよう！ オリジナルの器や 花器などの小物を作ろう！ 	福祉センターの活動を知って 体験しよう2days in いきいきカレッジ  摂津市いきいきカレッジの授業を 受講者のみなさんと一緒に体験しましょう♪
社会適応訓練室 (1階)  いつでも参加OK	パソコン体験 パステカードを作ろう♪ パソコンあじさい・平塚富美子先生 10:10～12:00 講師指導のもと パソコンで 作ってみよう！  ※事前申込要 6名 無料	社会適応訓練室 10:30～12:00  「心の歌・愛の歌」 ♪オンライン会場♪ ～ゆったりと聴いていただけます～
作業訓練室 (2階)  いつでも参加OK 数量限定！ 早いもん勝ち！	書道体験 毛筆にチャレンジしよう♪ 書道悠墨会・清嶺地岬琴先生 10:00～11:30 20名程度 無料 うちわに好きな文字を 描いてオリジナルのうちわ作り♪  クラフト体験 手芸ボランティア 10:00～12:00 無料 クイリングで かわいいポチ袋を作ろう♪ 	集会室/教養娯楽コーナー 10:30～12:00 「心の歌・愛の歌」 一般教養科目 ボーカルユニット「ルージュ・フラン」 ※席に限りがありますので 別会場(社会適応室)にて ライブ配信します ※事前申込要 25名程度
集会室 (2階) いつでも参加OK	体操 フォークダンスを楽しもう！パート1 健康体操 上 眞理子先生 10:00～11:00 無料 懐かしの！甘酸っぱい思い出とともに！ フォークダンスをみんなで楽しもう!!   	福祉センターの活動を知って体験しよう2days in いきいきカレッジ 心の歌・愛の歌 ～ボーカルユニット「ルージュ・フラン」～  伊藤 典芳 (メソソプラノ) 久保 貴子 (重謡・ポップス) 山田 直毅 (シャンソン) 【ルージュ・フラン プロフィール】 2024年より活動。毎年姫路市にて開催の『姫路紅白歌の祭典』の出演メンバーで結成されたユニット。イベントの企画や企画内容に合せてメンバーを構成。重謡・抒情歌・愛の歌・シャンソン・ポップス・昭和歌謡・etc 様々なジャンルの名曲をお届けします。 ～様々なジャンルの名曲や秋の歌をお届けします～ アメイジング・グレイス 愛の讃歌 ラストダンスは私と 枯葉 誰もいない海 いのちの歌 重神(わらびがみ) 恋のバカンス 天使の誘惑 あなた 長崎の鐘 ほか ※予定目ですので変更の場合あり♪
視聴覚室 (2階)	カラオケルーム 通信カラオケで楽しく歌おう♪ 入室は5名まで♪	
教養娯楽コーナー (2階)	軽スポーツ 投げて爽快ボウリング♪ 10:00～12:00 いつでも参加OK♪ 	
作業室 (2階) いつでも参加OK	クラフト体験 手芸ボランティア 10:10～12:00 無料 いつでも参加OK いろいろなものを作ってみよう！ 	
玄関ホール (1階)	講師によるエアロバイク講習会 上 眞理子先生 11:10～12:00 無料 エアロバイクの正しい使い方と 効果を高める前後のストレッチを学ぼう！ 	エアロバイク・ストレッチボード・ ステッパーを使ってみよう♪ エアロバイクの講習会を 29日(木)に開催します。 10:00～12:00 無料   
※エアロバイクは、基本講習受講者しか利用できません 受講後年間500円で利用し放題!!		
お昼休み 12:00～13:00 ※一部12:45～開始		

福祉センターの活動を知って

★体験しよう2days★



【午後の部】

	10月29日(木)	10月30日(金)
玄関ホール (1階)	運動トレーナーによる！ 自分に合ったトレーニング相談会 13:00～13:50 無料 上 眞理子先生 いつまでも元気でいられるように！ あれこれ相談してみよう！ 	エアロバイク・ストレッチボード・ ステッパーを使ってみよう♪ エアロバイクの講習会を 29日(木)に開催します。    13:00～15:00 無料
社会適応 訓練室 (1階)	スマホ相談会 山本聖也先生 ①13:00～ ②13:40～ ③14:20～ 無料  ※事前申込要 各6名 大人気！講師による スマホの「困った」を解決しよう！ 	専門科目 講師 宇都宮正芳先生 スマホ＆パソコンをもっと知ろう科 13:00～15:00   今話題のAI(人工知能)を スマホで体験してみよう!! ※事前申込要 10名 
作業訓練室 (2階)	軽スポーツ フライングディスクに チャレンジしよう！ 13:10～15:00 無料 いつでも 参加OK 	専門科目 講師 木下文男先生・朋美先生 ものづくりを楽しんでみよう科 13:00～15:00 ※事前申込要 10名 500円 大阪欄間の技法を使って 可愛い「便利板」を作ろう！ 
見学/体験 いつでもOK 集会室 (2階)	太極拳 講師と一緒に太極拳にチャレンジ！ 太極拳同好会・棚橋真由美先生 12:40～13:50 無料 元全日本チャンピオンの先生と 一緒に太極拳を体験しよう！ 	専門科目 講師 上村輝美先生 笑顔で体操しよう科 いつでも 参加OK 12:45～14:45 無料 [椅子に座ってちょこっとダンス＆ストレッチ！] 受講者と一緒に楽しく身体を動かしましょう！   
視聴覚室 (2階)	カラオケルーム 通信カラオケで楽しく歌おう♪ 入室は5名まで♪  	
作業室 (2階)	クラフト体験 いつでも 参加OK 13:10～15:00 無料 手芸ボランティア いろいろなものを作ってみよう！    	
教養娯楽 コーナー (2階)	軽スポーツ 投げた爽快ボウリング♪ 13:30～15:00 いつでも参加OK♪ 	軽スポーツ スカットボール 13:30～15:00 いつでも参加OK♪ 

☆いづれも受け付けは10/19(月)10:00から 電話もしくは来所にて☆
 ※先着順 ☎072-653-1212

