



# きしわだし 社協だより

岸和田市社会福祉協議会アドレス <http://www.syakyo.or.jp>

第177号  
年4回発行  
発行所  
社会福祉法人 岸和田市社会福祉協議会  
〒596-0076 岸和田市野田町1丁目5番5号  
岸和田市立福祉総合センター2階  
電話 072 (437) 8854

## 令和4年度 講座受講生募集

4月より開講する講座の受講生を募集します。初心者が受講しやすい講座です。

開講期間	4月～翌3月 ※じいじばあばのハッピー他孫育て、手芸は4月～9月の半年間コースです。
募集内容	表のとおり
募集対象	60歳以上の市民 ※初心者向け講座のため、受講歴のない方を優先します。 ※申込講座の定員超過の場合は、事務局にて抽選を実施します。
申込方法	往復はがきに①氏名・フリガナ ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤生年月日 ⑥希望講座(1つ) ⑦申込講座の受講歴の有無を記入し、〒596-0076 岸和田市野田町1-5-5へ郵送してください(2月末日必着)。 ※往復はがき1枚につきお一人・1講座の申込を受付します。教養講座を複数申込み場合は、希望講座ごとに申込ください。

各講座  
実費負担が  
あります。

### 健康運動講座・身体障害者体力維持講座 (問合先 福祉センター医務室 ☎438・2321)

講座名	開講日時	講座内容	定員(人)
健康運動講座 A1	毎週月・木曜日 9時～10時45分	ストレッチ運動・リズム体操 等	30
健康運動講座 A2	毎週月・木曜日 14時15分～16時	ストレッチ運動・リズム体操 等	30
健康運動講座 B1	毎週火・金曜日 13時～15時15分	ストレッチ運動・ゲートボール・卓球 等	20
健康運動講座 B2	毎週火・金曜日 12時15分～14時	ストレッチ運動・ゲートボール・卓球 等	20
身体障害者体力維持講座	毎週月・木曜日 12時45分～14時半	ストレッチ運動・ゲートボール 等	若干名

※健康運動講座は60歳以上75歳以下の方を対象にした講座となります。お一人・1講座のみの申込を受付します。  
※身体障害者体力維持講座は18歳以上75歳以下で身体障害者手帳を所持し、自力歩行が可能な方が対象です。

### 教養講座 (問合先 福祉センター教養講座担当 ☎438・2321)

講座名	開講日時	講座内容	回数(回)	定員(人)
囲碁	第4火曜日 9時半～12時	囲碁の基礎から学びます	12	15
折紙(初級)	第2火曜日 10時～12時	本などの折り図を見ながら折れない人向けです	12	15
折紙(中級)	第2火曜日 13時～15時	折鶴など簡単な折り図なら自分で折れる人向けです	12	15
折紙(上級)	第2月曜日もしくは水曜日 13時～15時	複雑な折り図や理論に挑戦してみたい人向けです	12	15
うた体操 月曜日コース	第3月曜日 10時～12時	歌いながら体操を座って行います	12	25
うた体操 火曜日コース	第4火曜日 10時～12時	歌いながら体操を座って行います	12	25
華道	月曜日(月2～3回) 13時～15時	小原流	30	20
茶道	第1・第3月曜日 13時半～15時半	表千家	24	10
日本民謡	第1・第3水曜日 13時半～15時	曲に合わせて楽しく踊ります	24	20
ボールペン習字	第2・第4土曜日 14時～15時半	ボールペンできれいな字を書けるように学びます	24	15
フラダンス	第2・第4水曜日 10時～11時半	楽しく踊って体力維持を目指します	24	15
陶芸	火曜日 10時半～12時半	いろいろな作品を作ります	45	16
書道	金曜日 13時～15時	毛筆・書道一般	36	25
ちぎり絵	第2水曜日 13時半～15時半	季節の作品を作ります	12	16
じいじばあばの ハッピー他孫育て	第3木曜日 10時～12時 (前期4月～9月)	最近の子育て事情や絵本の読み聞かせのコツを学びます	6	15
趣味の園芸	第1月曜日 14時～16時	ガーデニングを行います	12	16
手話ダンス(新)	第1・2・3水曜日 10時～11時	曲に合わせて手話と座ってできるダンスを行います	36	15
高齢者ヨガ	第2日曜日 10時～11時半	ヨガで心と体をストレッチしましょう	12	10
手芸	第2・第4火曜日 13時半～15時半 (前期4月～9月)	布を使って小物づくりを行います	12	18
視覚障害者ヨガ	第4日曜日 13時半～15時半	ゆっくり、安全に楽しく体を動かします	12	15

※視覚障害者ヨガのみ、TEL、窓口にて申込を受付します。

### 減量健康運動講座 ～理論と実践で体重を減らしませんか～

加齢とともに運動量が減る生活が続きますが、食事量はそのままです。その生活が何年も続きますと「いつの間にか肥満」に陥ります。  
理論と実践、特に理論を重視し後半の人生を楽しくお過ごしください。この講座では、受講者自らが運動実践を継続して頂けるようにプログラムを作成しており、できる限り「意志力の強化」に努めて頂きます。

日時	3月5日(土)、3月12日(土) 10時～11時半 (2回コース・両日参加可能者に限る)
場所	福祉センター 1階 訓練室
主催	福祉センター (講師 徳久 貴男)
対象	60歳以上で減量希望者(岸和田市民または在勤者)
定員	20人程度(定員に達し次第締切)
持ち物	上履き
申込先	福祉センター 2階窓口
問合先	福祉センター 医務室 ☎438・2321
申込締切	2月25日(金)

※運動に適した服装でお越しください。  
健康状態については十分に留意し、自己責任において講座に参加してください。医師による運動制限のある方は申し出て下さい。

### ～仲間とともに明るい介護～ 岸和田市介護者家族の会 「みずの輪」からのお知らせ

日時	3月9日(水) 13時半～15時半
場所	福祉センター
内容	誤嚥性肺炎を防ぐには(講演)と交流会
講師	いちむじん訪問看護ステーション 言語聴覚士 井岡 直也氏

※2月は休み

現在介護中の人、介護について関心のある人はどなたでもお越しください。(申込不要)  
問合先 「みずの輪」事務局 ☎437・8854

### 岸和田っ子を地域で育て 居場所づくりプロジェクトにご協力ください

次世代を担う子どもたちが、ひとりぼっちにならずに、地域のつながりやぬくもりの中で健やかに育っていただけるよう、ぜひ一緒に支えてください。(強化期間 1月～3月)

**寄付の主な使い道**  
・子どもの居場所が提供する食事の食材費や食器の購入  
・子どもたちが一緒に勉強するために使う文房具の購入  
・安全に子どもたちが集まれるよう、消毒液など感染症対策の備品購入 等々

**寄付の種類**  
一口応援団(一口1,000円)、一口大応援団(一口3,000円)  
一口家族(一口5,000円)、一口大家族(一口10,000円)

**寄付の方法**  
○振込○

	ゆうちょ銀行	ゆうちょ銀行以外
振込先	00990-0-197637	ゆうちょ銀行(9900)099支店(099) 当座預金 0197637
口座名義(共通)	フクキシワダシヤカイフクシキョウギカイ 社会福祉法人 岸和田市社会福祉協議会	

※振込手数料は、振込者でご負担ください。

○窓口○  
平日9時～17時で社協(福祉センター2階)にて受付。

問合先 社協(地域福祉係) ☎437・8854

### 踏み出しませんか? 「何かしたい!」 気持ちからの第一歩～講座生募集～

いずれの講座も電話、またはホームページ申込フォームでお申込みください。  
社協(地域福祉係) ☎437・8854  
ホームページは「岸和田市 ボランティア」で検索  
※場所はいずれも福祉センター

### 自助具制作ボランティア講座

高齢や障がいなどが原因で身体が動きにくい人が自立した日常生活を送るために、その人にあった道具をつくることを学ぶボランティア講座です。

日時	2月19日(土) 13時～16時
対象	不問(ものづくり初心者でもOK!)
参加費	300円(保険・材料代)
定員	10人
申込締切	2月14日(月)



昨年本講座で作った片手爪切り

### 令和4年度 手話講座

聴覚に障害がある人と手話でつながる講座です。

**【午前コース】**基礎課程の募集です。(入門過程は来年度の実施を予定しています。)

日時	5月12日～12月1日 毎週木曜日 10時～12時 ※7月21日～9月1日は休み
対象	入門課程を修了している市内在住・在勤・在学者(15歳以上)
申込締切	5月2日(月)

**【夜コース】**1年間で入門・基礎前期・基礎後期の3課程が学べます。

入門課程	4月15日～7月1日
基礎課程前期	7月12日～9月27日
基礎課程後期	10月11日～12月13日
日時	毎週火・金曜日 18時45分～20時45分
対象	市内在住・在勤・在学者(15歳以上)
申込締切	4月7日(木)

### 【両コース共通】

**受講料** テキスト代3,300円(入門と同じ)+資料代200円+フェイスシールド代100円  
**定員** 20人(申込多数の場合、後日抽選)

※テキスト・フェイスシールドをお持ちの方は持参ください。

### だれもが集える リビングフォーラムを開催します

だれもが集えるリビングとは、年齢や性別問わず、色々な人が交流できる居場所のことです。コロナの影響により人が集まりにくくなっていますが、きっちりと感染対策を行い、活動をはじめませんか?  
当日参加も歓迎ですが、できるだけ事前にお申込みください。是非ご参加をお待ちしています。



日時	3月18日(金) 第1部 13～14時 活動報告会 第2部 14～15時 活動立ち上げ相談会
場所	福祉センター3階大会議室
申込締切	3月14日(月)

申込・問合先 社協(地域福祉係) ☎437・8854