



# 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189号  
年4回発行  
(4・7・10・2月)  
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  
opsol(オプソル)福祉総合センター2階  
電話 072(437)8854

## 令和7年度 講座受講生募集

令和7年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。

### ① 健康運動講座・身体障害者体力維持講座

#### ② 教養講座

開講期間 4月～翌3月

募集対象 ① 60歳～78歳の市民(4月1日現在)

② 60歳以上の市民(4月1日現在)

※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

※往復はがき1枚につきお1人1講座分の申込を受付します。  
複数講座を申込む場合は、希望講座ごとにお申込みください。

申込締切 2月末日必着(余裕をもって投函ください)

### ① 健康運動講座・身体障害者体力維持講座(健康運動講座の申込みはお1人1講座のみです。)

講座名	開講日時	講座内容	定員
健康運動講座 A1	毎週月・木曜日 9時～10時45分	ストレッチ	30人
健康運動講座 A2	毎週月・木曜日 14時15分～16時	ストレッチ	30人
健康運動講座 A3	毎週火・金曜日 9時～10時45分	ストレッチ	30人
健康運動講座 A4	毎週火・金曜日 10時15分～12時	ストレッチ	30人
健康運動講座 B1	毎週火・金曜日 12時15分～14時	ストレッチ・ゲートボール・卓球	25人
健康運動講座 B2	毎週火・金曜日 13時半～15時15分	ストレッチ・ゲートボール・卓球	25人
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・ゲートボールなど	若干名

※身体障害者体力維持講座については18歳～78歳(4月1日現在)で上・下肢機能障害の身体障害者手帳を所持し、自力歩行ができる人。

### ② 教養講座

※講座により保険料・材料費などの自己負担があります。 ※講師の都合等により所定の開講日時が変更となることもあります。

講座名	開講日時	講座内容	回数	定員
折り紙 初級・読解コース	第2火曜日 13時～15時	基本的な折り図の見方を学びます。	12回	15人
折り紙 中級・技術コース	第2木曜日 10時～12時	初級経験者がより難しい折り方の技術を学びます。	12回	15人
折り紙 上級・応用コース	第2火曜日 10時～12時	中級経験者が自発的に折り紙の世界を開拓します。	12回	15人
うた体操 第3月曜日	第3月曜日 10時～12時	歌いながら座ってでも楽しく体操を行います。	12回	25人
うた体操 第4火曜日	第4火曜日 10時～12時	歌いながら座ってでも楽しく体操を行います。	12回	25人
華道	月曜日 13時～15時	小原流の生け花を学びます。	30回	20人
茶道	第1・第3月曜日 13時半～15時半	表千家の茶道を学びます。	24回	10人
日本民謡	第1・第3水曜日 13時半～15時	様々な曲に合わせて楽しく踊ります。	24回	15人
ボールペン習字	土曜日(月1～2回) 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。	18回	15人
フラダンス	第2・3・4水曜日 14時～15時半	ハワイアン・ミュージックに合わせて楽しく踊ります。	24回	15人
陶芸	火曜日 10時半～12時半	オリジナルのお皿やコップを作ります。	45回	16人
書道	金曜日 13時～15時	椅子に座って書道をします。	33回	25人
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回	16人
手話ダンス	第1・2・3水曜日 10時～11時	曲に合わせて手話をしながら踊ります。	36回	15人
脳トレ	第4木曜日 10時～11時半	楽しく頭や体を動かして認知症予防などにつながるよう脳を活性化します。	12回	10人
手芸(前期4～9月)	第2・第4火曜日 13時半～15時半	布を使って小物づくりを行います。	12回	20人
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す。	12回	10人
視力障害者ヨガ★	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回	15人

★視力障害者ヨガ講座のみ、窓口・TELにて申し込みを受付します。

◎マークがついている事業は赤い羽根共同募金を活用しています。

## ボランティア講座 受講生募集

### 自助具製作ボランティア講座

高齢や障害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びます。



日時 2月25日(火) 13時～16時  
場所 opsol福祉総合センター2階 研修室1  
対象 不問(ものづくり初心者大歓迎!)

定員 10人(先着順)  
費用 300円(保険・材料代)  
申込締切 2月17日(月)

### 手話講座

聴覚に障害がある人のために手話通訳について学ぶ講座です。  
【午前コース】入門課程の募集です。(令和8年度は、基礎課程を開講予定です。2年間で修了します。)

日時 5月15日～11月27日 毎週木曜日10時～12時  
※7月17日～8月28日は休み

【夜コース】1年間で入門・基礎課程が学べます。  
入門課程:5月9日～8月1日  
基礎課程:8月19日～12月19日

日時 毎週火・金曜日 18時45分～20時45分

#### 【両コース共通】

場所 opsol福祉総合センター  
対象 市内在住・在勤・在学者(15歳以上)  
定員 25人(申込多数の場合、後日抽選)  
費用 テキスト代3,300円+資料代200円  
申込締切 4月8日(火)

※別途、自主学習のためのオンライン動画を各自でお申し込みください。年1,760円

<共通> 電話または申込フォームでお申込みください。

申込・問合先 社協(地域福祉係) ☎437・8854

## 岸和田っ子を地域で育む 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けるよう、ぜひ一緒に支えてください。



#### 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具の購入 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、振込者負担をお願いします。

##### ○窓口

平日9時～17時で社協(opsol福祉総合センター2階)にて受付。

問合先 社協(地域福祉係) ☎437・8854

## 市民向け権利擁護セミナー

### 『知ってほしい! 成年後見制度&市民後見人』

認知症や知的障害、精神障害のある方が地域で安心して暮らす権利を守る成年後見制度。その担い手として「市民後見人」に期待が寄せられています。  
成年後見制度の概要や申立て、市民後見人の活動内容について学びを深めましょう。

日時 2月15日(土) 14時～16時(受付13時半～)

場所 opsol福祉総合センター2階 研修室2

講師 大阪社会福祉士会 社会福祉士 大森剛氏  
大阪府社会福祉協議会 地域福祉部 権利擁護推進室長 木越美佳子氏

対象 テーマに関心のある岸和田市内在住・在勤の方

定員 30人(先着順)

費用 無料

申込・問合先 社協(成年後見センター) ☎439・8241

## 「健康につながる運動とは」 — 減量も増量も自由自在 —

誰でも運動をすると体温が上がります。その体温を1℃上げれば免疫力が5倍も上がると言われています。また「生活習慣病」の改善にも運動が深く関わっている事もよく知られています。軽運動と自重運動の理論と実践を解説いたします。



日時 3月25日(火) 14時～15時半

場所 opsol福祉総合センター 3階大会議室

講師 岸和田市社会福祉協議会 事務局長 徳久貴男

定員 200人

持ち物 筆記用具

費用 無料

事前申込み不要。どなたでも参加できます。  
※当日、アンケートへのご協力をお願いします。

問合先 opsol福祉総合センター ☎438・2321

## 新型コロナ特例貸付を利用し、返済にお困りの方へ

緊急小口資金等の特例貸付の償還が、令和5年1月より開始しております。  
償還に関する手続きや生活の困りごとがあれば、お電話でご相談ください。  
※詳しい要件については下記問合先までお電話ください。免除や猶予には審査があります。



償還免除や猶予の要件や手続き方法などを右記QRコードよりご確認ください。

大阪府社協 コロナ特例貸付償還・免除ポータルサイト▶



問合先 社協(貸付担当) ☎437・8854

## 岸和田市認知症ケア(KDC)報告会 オレンジランプ上映会&丹野智文さん講演会

費用 無料

日時 3月30日(日) 13時～16時

場所 マドカホール

定員 100人(先着順)



申込はこちらから

申込・問合先 岸和田市認知症支援ネットワーク・福祉政策課 ☎423・9467