

# 障害福祉いべんとアラカルト5月号

令和2年5月1日発行

発行 北九州市障害福祉情報センター

〒804-0067 北九州市戸畑区汐井町 1-6 ウェルとばた 6階  
公益社団法人北九州市障害福祉ボランティア協会内  
TEL 093-882-7721 FAX 093-882-6771  
Eメール johocenter@ksvk.jp  
ホームページアドレス <http://www.ksjc.jp/>

★毎月20日までに情報をいただきますと、翌月1日発行の「いべんとアラカルト」に掲載します。  
※紙面の都合上、ご希望に沿えない場合もあります。

北九州市障害福祉情報センター

検索

## ◆難聴者・中途失聴者協会の生活相談

日時 5月8日～31日

(毎週火曜日、金曜日、日曜日)

10時～16時



会場 北九州市難聴者・中途失聴者協会 事務所  
(戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階)

\*都合の悪い方は、日時・場所など調整いたします。  
内容 聞こえやコミュニケーション、仕事や学校、対人関係の悩みなど社会生活上の必要な情報提供や支援を行っています。秘密厳守します。

対象者 難聴者・中途失聴者及び関係者

参加費 無料

問合せ先 NPO 法人北九州市難聴者・中途失聴者協会  
FAX/TEL 093-883-3113  
(電話対応は火曜日のみ可)

## ◆北九州市障害者スポーツセンター

「アレアス」の教室

### 障害者スポーツリハビリ専門相談

日時 6月21日(日)～令和3年2月21日(日)  
毎月第3日曜日 10時～12時

会場 障害者スポーツセンター「アレアス」  
(小倉北区三郎丸3丁目4-1)

対象者 各種障害者手帳をお持ちの方

定員 2名(予約必要)

参加費 無料

申込・問合せ先

北九州市障害者スポーツセンター「アレアス」  
TEL 093-922-0026 FAX 093-922-0041



## ◆東部障害者福祉会館の講座

### ①シルクスクリーン教室

日時 6月21日(日) 13時30分～15時30分

会場 東部障害者福祉会館 研修室6C  
(戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階)

内容 自分の好きな色を選んで、シルクスクリーン印刷に挑戦してみませんか?

参加費 材料代として1,000円

### ②パン教室(全2回)

日時 6月28日(日)、7月26日(日)  
10時～13時30分

会場 東部障害者福祉会館 調理室  
(戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた7階)

内容 パン作りを基本から学びます。生地からこねてパンを焼いてみませんか?

参加費 材料代として1,400円(2回分)

### ①②共通事項

対象者 障害のある人

定員 8名(抽選)

申込 5月15日(金)～6月6日(土)

申込方法 電話にてお申込みください。聴覚障害のある人はFAXに、希望の講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、連絡先を記入してお申込みください。

また、必要な合理的配慮がありましたらお申込み時にお伝えください。

(要約筆記、手話通訳、資料のデータ化、点字化、介助など)

申込・問合せ先 北九州市立東部障害者福祉会館  
TEL 093-883-5550 FAX 093-883-5551

## ◆視覚障害者生活教室

### 「ボルダリング体験講座」

日時 6月7日(日) 14時～16時

会場 福岡県立北九州視覚特別支援学校 体育館  
(八幡東区高見5丁目1-12)

内容 屋内でのクライミングです。体育館の壁に設置された縦3.5メートル×横3メートルの壁に、約100個のホールドといわれる手や足をかける突起があります。これを使って登っていきます。マットの上で転んでもいいようなスポーツができる服装で参加してください。

対象者 視覚に障害のある方

定員 10名(先着)

参加費 無料

持参品 体育館シューズ

申込 5月17日(日)から

※スタッフがお手伝いしますので、安心してご参加ください。

申込・問合せ先 北九州市立点字図書館

TEL 093-645-1210 FAX 093-645-1601



## ◆西部障害者福祉会館の講座

### ①フレンチシェフから学ぶ

#### 「ビストロ料理」(全5回)

日時 5月21日、6月11日、7月2日、  
8月6日、9月3日 毎月木曜日  
10時～12時

会場 料理講習室

内容 気楽に利用できる小さめのレストランを、フランス語で「ビストロ」といいます。身近な食材を使って、ちょっとオシャレなビストロ料理を作ります。

講師 うえむら しゅうじ 上村 秀字 氏 (焼肉とワインハ考シェフ) はちこう

定員 20名(抽選)

参加費 材料代として3,500円(5回分)

申込 5月11日(月)まで

### ②リラックスヨガ(全4回)

日時 5月23日、6月27日、8月22日、  
9月26日 毎月第4土曜日(7月はお休み)  
午前の部 11時～12時  
午後の部 13時～14時

会場 軽運動室

内容 ゆっくりした呼吸リズムで、無理なく簡単なポーズをとり、心と体をしっかりほぐしてリラックスさせましょう。

講師 たしろ かずみ 田代 和美 先生 (健康運動指導士)

定員 午前の部 10名 午後の部 10名(抽選)

※どちらかを選んでください

申込 5月11日(月)まで

### ③絵画教室

#### 「アクリル絵具で絵を描こう」(全5回)

日時 5月27日、6月24日、7月22日、  
8月26日、9月30日(水曜日)  
13時30分～15時30分

会場 工芸室

内容 アクリル絵具の基本の使い方を学び、自分の好きな風景や花、果物、人物などを描いていきます。

講師 藤尾 修二 氏 (美術家)

定員 12名(抽選)

参加費 材料代として500円

申込 5月18日(月)まで

### ④かんたん ぬか床作り体験

日時 6月7日(日) 13時30分～15時30分

会場 料理講習室

内容 ぬか床の作り方、美味しいぬか漬けを漬ける方法と毎日のお手入れについて学びます。  
(仕込んだぬか床は持って帰れます)

定員 16名(抽選)

参加費 材料代として500円

申込 5月29日(金)

## ⑤スマホ初心者のための

### 【今日から役立つスマホ講座】(全4回)

日時 6月17日、7月8日、7月29日、  
8月19日(水曜日) 10時～12時

会場 505会議室

内容 スマホを使いこなそう!! スマホの基本操作から写真、地図やお店の検索方法 Facebook、LINE、キャッシュレスなどを学びます。

定員 16名(抽選)

参加費 無料

持参品 スマホ

申込 6月7日(日)まで

### ⑥ハワイアンキルト教室(全5回)

日時 7月3日(金)～8月21日(金)  
毎月隔週金曜日 13時30分～15時30分

会場 工芸室

内容 ハワイアンキルトは、ハワイの植物や果物・生き物などをモチーフにした色彩鮮やかな左右対称のデザインが特徴です。タペストリーと通帳入れを作ります。

講師 諸岡 玲子 先生

(日本手芸普及協会パッチワーク認定講師)

定員 16名(抽選)

参加費 材料代として3,000円

持参品 裁縫道具

申込 6月22日(月)

### ①～⑥共通事項

会場 西部障害者福祉会館

(八幡西区黒崎3丁目15-3 コムシティ5階)

対象者 市内在住が勤務している障害のある人

※情報保障として、手話通訳・要約筆記・ガイドボランティアが付きます。また、補助スタッフがいますので、その他ご不明な点、サポートなどでご要望などがございましたらお気軽にお問い合わせください。

申込方法 来館または、電話にてお申込みください。聴覚障害のある人はFAXに希望講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、手話通訳・要約筆記など介助必要の有無を記入してお申込みください。

申込・問合せ先 北九州市立西部障害者福祉会館  
担当 岩永

TEL 093-645-1300

FAX 093-645-1600



掲載されているイベントは、新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、事業の中止や延期になる可能性があります。  
各問合せ先にご確認ください。

