

ちいきこうりゅうきょうしつほしゅう レピラ地域交流教室募集



れいわ ねん がつ かいし きょうしつほしゅう
令和4年4月から開始する教室募集です。

ことし がつまつしゅうりょう らいねん がつまつしゅうりょう きょうしつ
今年9月末終了と来年3月末終了の教室があります。

りょう しょうがいしゃてちょう ひつよう
※ご利用にあたっては障害者手帳が必要です。

もうしこみ たすう ぼあい ちゅうせん しんきりよう かた ゆうせん
お申込みが多数の場合は抽選となります。(新規利用の方を優先)

コーラス

(初回は4/27 定員10名)

(第4水曜日 10時45分～11時45分)



みんなで声を合わせて楽しく歌う教室です。
腹式呼吸で歌っていると、心がウキウキしてきます。

持ち物：配られた楽譜
※来年の3月末日までの開催

ざっか ハンドメイド雑貨

(初回は4/20 定員5名)

(6/15・8/17・10/19・12/21・3/15)

(14時～15時30分)

季節感のある手作り作品を作っ
てみませんか？

不器用だから、うまくできない
かも、という不安は心配なし。

一緒にチャレンジしましょう。
材料費 実費負担(毎回1000円程度)

※来年の3月末日までの開催



いろ 色えんぴつ (初回は4/15 定員10名)

(第1・3金曜日 18時～19時30分)

色えんぴつを使って「ぬり絵」を楽しむ簡単な教室
です。自分の好きな画材を塗るもよし。講師が選んだ
画材を完成させるのもよし。

自由で和やかな教室です。もちろん、色の使い方や塗
り方の指導も受けられます。

持ち物：色えんぴつ
※今年の9月末日までの開催



すこやかヨガ (定員各8名)

①第1火曜日 14時30分～15時15分

初回は4/5

②第3火曜日 14時30分～15時15分

初回は4/19

※講師と相談の上クラス分けをさせていただきます。重複参加はできません。

椅子に深く座わってゆっくり呼吸を大切にしながら、じわじわと身体を伸ばしていきます。

自分のできる範囲で取り組めるので、
安心してご参加ください。続けると身体の
柔軟性が高まってきます。

※来年の3月末日までの開催

レクリエーション・ポッチャ (定員各10名)

①第1土曜日 14時30分～16時 初回は5/7

②第3土曜日 14時30分～16時 初回は4/16

※①②のクラス分けはこちらで決めさせていただきます。重複参加はできません。

白色的玉に球を近づける「ポッチャ」というスポー
ツのボールを使用しレクリエーションゲームを行います。

車いすの方や、上肢や下肢のマヒがある
方も補助具を使って楽しむことができます。

※来年の3月末日までの開催





ユニバーサルダンス

(初回は4/9 定員10名)

(第2土曜日 10時~11時30分)

昨年度より始まった教室です。今はやりの音楽に合わせて本格的なダンスをします。楽しく身体を動かして心地いい汗をかくことを目的にしています。

持ち物：動きやすい服・靴

※来年の3月末日までの開催



フリーアート (初回は4/8 定員8名)

(第2金曜日 14時~15時30分)

その日感じたものをそのまま絵にしてみませんか？

絵の具・クレヨンなど自分で選んだ好きな画材を使い、絵を描きます。

親子での参加歓迎。

楽しくアート体験をしましょう。

※来年の3月末日までの開催

リズムカルタオル体操

(初回は4/11 定員10名)

(第2月曜日 13時30分~14時30分)

タオルを使って体の柔軟性を高めてみませんか？

身体の動き方を学べば、肩こり、腰痛予防になります。家でテレビを見ながら空いた時間で体を動かす習慣作りになります。

楽しく身体を動かしてみませんか。

持ち物：タオル

※今年の9月末日までの開催

いっ花 (初回は5/23 定員5名)

(第4月曜日 14時~15時30分)

お花の大好きな人、大歓迎です。

自己流に生けるのもよし

一から先生に指導をしてもらうのもよし

持ち物：花を切るハサミ

花を持って帰る袋 新聞紙

花代として1000円程度

※来年の3月末日までの開催



オカリナ

(初回は4/13 定員10名)

(第2・4水曜日 14時~15時30分)

「トトロ」や「ゲゲゲの鬼太郎」が吹いている楽器です。球状フルートと呼ばれることも。

美しい音色を聴くと、おだやかで優しい気持ちになれます。

持ち物：オカリナ

オカリナについては初回に相談

※今年の9月末日までの開催

フラ

(定員各5名)

① (第1金曜日 14時~15時30分) 初回5/6

② (第3金曜日 14時~15時30分) 初回5/20

重複参加はできません

(講師と相談の上クラス分けをさせていただきます。)

自分がリラックスできる姿勢で行えるフラダンス教室です。講師がていねいに教えます。

ダンスが初めてという方も大歓迎です。

お気軽にお申込みください。

※来年の3月末日までの開催

申し込み期限：令和4年3月26日(土) 17時まで

申し込み先：東大阪市障害児者支援センターレピラ 地域交流

郵便番号 578-0984

東大阪市菱江5丁目2-34

電話：072-975-5713

FAX：072-975-5719