

9月28日
改訂版

かがわ総合リハビリテーション福祉センター主催
リハ☆enjoyプログラムのご案内

新しくスタートするリハビリ・文化・生活・教養をテーマにしたNEWプログラムです。
色々なテーマがあり組み合わせは自由です!! 興味のあるものにぜひご参加ください。

- 場所** かがわ総合リハビリテーション福祉センター
- 対象者** 障害のある方、相談員等から紹介のあった方、及びその家族など
- 参加費** 障害者手帳もしくは特定医療費(指定難病)受給者証、障害福祉サービス受給者証等の所持者は無料
その他の方は250円/回
- 締切** 2週間前 ※定員に達していないものは募集期間を延長します



リハビリプログラム 健康が気になる方におすすめ



教室名	こころとからだを動かそう!	健康チェック・ストレッチ教室
内容	体操やストレッチなどの「からだ」を動かすプログラム、脳トレなどの「脳」をきたえるプログラム、「からだ」と「脳」を同時に動かせるプログラムを、楽しんで行いましょう	身長・体重・握力・瞬発力などの身体・体力測定と、からだの緊張をほぐすストレッチ等を行います。健康で健やかな生活を過ごすために、自分のからだの状態を確認し、リラクセスの方法をまなびましょう!
開催日	①8/27(金) ②9/7(火) ③9/14(火) ④10/5(火) ⑤10/7(木) ⑥10/12(火) ⑦11/2(火) ⑧11/4(木) ⑨11/19(金)	9月24日(金) → 中止 後期は令和4年3月1日(火)に予定
時間	13:30~15:00	13:30~15:00
回数	8回 → 6回(どの回からも参加できます)	1回
場所	②⑤⑥は第2研修室、 ①③④はAV会議室	第2研修室
対象詳細	脳卒中・頭部外傷の既往のある方	脳卒中・頭部外傷の既往のある方
定員	8名	8名
材料費・資料代	100円程度	100円程度
講師	福祉センター作業療法士等	福祉センター作業療法士等
備考	・第2研修室では「からだ」を動かすプログラムを中心に、AV会議室では「脳」をきたえるプログラムを中心に実施を予定しています ・動きやすい服装、筆記用具・水分摂取のための飲み物をご持参ください	動きやすい服装で、筆記用具・水分摂取のための飲み物をご持参ください

※新型コロナウイルス感染防止対策等により、プログラムを変更する場合があります。
※受講にあたっては、以下のことを必ずお守りください。
・職員の案内や館内掲示物、感染防止対策を強化した利用条件等をお守りください。
・過去2日以内に37℃以上の発熱、少しでも体調の悪い方は参加できません。
・必ずマスクを着用してください。マスクなしの会話は厳禁です。
・県外へ移動外出し、2週間を経っていない方は参加をお控えください。
↳ 県下の感染状況により変更になることがあります。
・こまめな手洗い、手指消毒をお願いします。



土とふれあうプログラム 土に触れ、花を育てましょう
青空の下、心も体もリラックス

教室名	ミニミニガーデンに、はなを咲かせよう!
内容	この秋、新たに、コミュニティ広場の一角で、ミニミニガーデンづくりがスタート! 土にふれ、種をまき、水をやり、草をむしる…。青空の下で、一緒にはな咲くガーデンをつくりましょう。
開催日	10月22日、11月12日、11月26日、 12月10日、12月24日(すべて金曜日)
時間	初回のみ13:30~15:30 2回目以降13:30~15:00
回数	計5回(どの回からでも参加できます)
場所	コミュニティ広場内ミニミニガーデン
定員	5名程度
材料費・資料代	無料
講師	HTプランニング株式会社 山田益生氏、 福祉センター作業療法士等
備考	花はご希望があればお持ち帰りいただけます(費用は別途必要です)。 活動日は、タオル、手袋、水分摂取のための飲み物等ご持参ください。



〈お申込み・お問い合わせ先〉
かがわ総合リハビリテーション福祉センター
〒761-8057
香川県高松市田村町1114番地
電話:087-867-7686(8:30~17:00) FAX:087-867-0420(24時間)

日曜のあさ活プログラム 休日のあさに何かしてみたい方に



教室名	チイク みんなのウン知育教室	木にふれる・しる・つくるワークショップ
内容	家族や友人と一緒に、腸について、ウンチについて学びませんか? 腸活についてのお話やクイズ、腸トレ体操などをします。夏休みのお勉強にもいかがでしょうか。	木にさわって、木のことをしろう! 好きな木をカンナで削ってMyお箸をつくらう! わくわくする、楽しい時間をすごしましょう。
開催日	8月29日(日) → 令和4年2月20日(日)	10月17日(日)
時間	10:00~11:10	10:00~12:00
回数	1回	1回
場所	第1研修室	AV会議室
定員	20名	8名
材料費・資料代	無料	500円
講師	香川ヤクルト販売(株) 管理栄養士 長尾志津代氏	なかよしライブラリー 三豊工場

四季を楽しむプログラム 季節を感じながら

教室名	読書の秋 さぬきの文学にふれる朗読会	冬支度クリスマスカードづくり
内容	天候と地理に恵まれた香川県は住み続けたい街ランキング1位。そんなさぬきの魅力に文学からふれる…食べ物や特産品などの身近なものや、昔話などの馴染みやすいものを切り口に、本のソムリエが朗読や本の紹介をします。 <small>内容は年末年始にちなんだものです</small>	絵手紙の技法を使い、専用の穂先の長い筆で線を書くと強弱がついた味のある線がかけます。澄んだきれいな色の顔彩で色を塗ると、同じモチーフでも千差万別の作品ができます。寒くなる前にクリスマスカードを作り冬の支度をしましょう。
開催日	9月2日(木) → 12月2日(木)	11月9日(火)
時間	13:30~15:00	13:30~15:00
回数	1回	1回
場所	第2研修室	AV会議室
定員	10名	7名
材料費・資料代	無料	200円
講師	高松市図書館 図書館司書	福祉センター絵手紙教室講師 伊賀 美帆氏
備考		道具は貸出します。