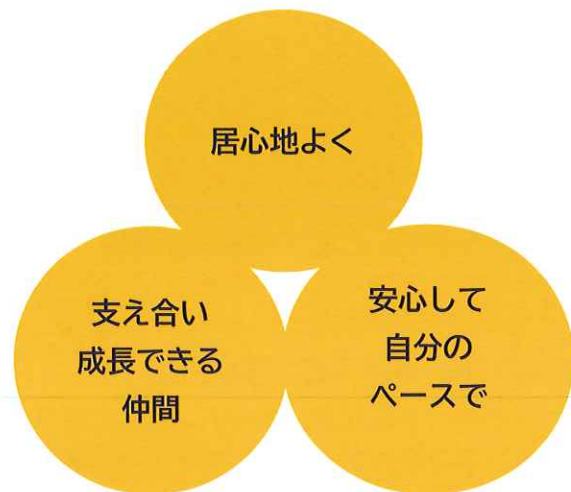


「いごこちよか」は

- ♥居心地よい、と思える場を提供します。
- ♥運動やワークショップなど、さまざまな活動を通して互いに育ち合い、成長し、支え合う時間を作っていきます。
- ♥安心して自分のペースで居心地よく過ごせる空間づくりを目指します。



- 活動に参加したい方は、「参加会員」にご登録ください。
- 「参加会員」年会費 6000 円。
参加費は平日無料、土日祝日は 1 回 500 円。

「いごこちよか」は、楽しい集団活動によって障害児者により豊かな生活を送ってほしい、という願いから生まれました。

信頼できる仲間や保護者、関わっている皆が共に、社会性・情緒・意欲を育ていける場です。

【連絡先】

代表・藤田由美子

(元中学校教員・支援教育コーディネーター、
学童クラブ指導員、社会福祉士)

自宅：(042) 763-6381

メール：igokochiyoka@gmail.com

☆HP「いごこちよか」では最新情報を掲載。
相模原ポータルサイトで団体紹介をしています。
PC やスマホで「いごこちよか」
を検索、または右の QR コード
でアクセスしてください。



当団体は、「市民ファンド ゆめの芽」の助成を受けています。

発行／2021年3月

(このリーフレットの情報は発行時のものです)

いごこちよか

さがみはら市民活動サポートセンター登録団体

障害児者の余暇活動支援を通し、さらに豊かな生活を



「いごこちよか」は、こんな活動をしています

楽しく居心地のよい時間を仲間と過ごしています。曜日と時間は変わることがありますので、お問い合わせの上ご参加ください。
場所は、けやき体育館。(いろいろワークショップは、他施設で実施することもあります)

体と心のほぐしタイム

第2水曜日(16:00~17:30)無料

ダーウィン体操やEX体操で体をほぐします。ピアノに合わせて、体を動かしたり、ウォーキングしたり。のんびり、ゆったり楽しみます。



この時間、本当に楽しいですね!(外出支援ヘルパーさん)

エアロビクス

第4水曜日(16:00~17:30)無料

プロのボランティア講師によって、ふだん使わない筋肉を意識的に動かします。ラップフィルムの芯や柔らかいボール、伸びる布地などを使用。ステップを踏んで有酸素運動もバッチリ。



使わないところを動かして、脳トレになります。(60代女性援助会員)

ダンス

第4日曜日(10:15~11:15)1回 500円

プロ講師による、入念なストレッチから始まり、ステキなダンスを仕上げます。2組に分かれて、お互いのパフォーマンスを見せあって、最後は家族の前で発表。ちょっとドキドキ。



ボクササイズ

第2日曜日(10:00~11:00)1回 500円

プロ講師による準備体操から始まります。軽快な音楽に合わせてのミュージックボクササイズ。心拍数が上がります。



ちょうどよい運動量で、終わると体が軽い。(60代男性援助会員)

いごこちよかワーク

第4日曜日(11:30~12:30)無料

その時集まった仲間と、自然に無理をしないで楽しめる時間です。「いごこちよか」の原点です!



いろいろワークショップ

不定期・年に4~5回予定 1回 500円

今まで、マクロビ料理教室、アート(木片で遊ぼう・玉ねぎ染色)ブック&アート、科学教室などを実施。



↑科学教室

普段やらないことができて良かった。(30代女性参加会員)
温かい雰囲気の中で、興味ない素振りの息子も親と一緒に楽しみました。ユニークな発想が素晴らしいなあ。(小6男児母)



↑けやきギャラリー



↑玉ねぎ染色