

講座と余暇活動の日程と内容（2019年4月～2020年3月）

【講座・余暇活動の日程と内容】～生活に役立つ学びと余暇の楽しみ～（2019年4月～6月）

日 程	講座・余暇活動	内 容	講師・その他
4月7日（日） 10時～15時	行事：「お花見」 場所：あゆみ近くの河川敷	・まだ！見れるかな？ 今年もお花見！！ *お弁当、飲み物、付	あゆみスタッフ
4月14日（日） 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座 「今年度のあゆみの活動」 場所：あゆみ	(午前) 今年度の行事 や講座の計画 (午後) グループ活動	あゆみスタッフ
4月21日（日） 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「音楽と表現」 場所：ゆいぽーと音楽室	(午前) 歌唱、表現活動 (午後) グループ活動	演出家 坂井 けい 先生
4月28日（日） 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「地域生活を支える 人・制度」 場所：あゆみ	(午前) 自分マップ作り (午後) グループ活動	広島国際大学 西村いづみ 先生
5月12日（日） 行事:10時～15時	行事「ボウリング」	・ボウリングを楽しもう ・昼食、得点発表、表彰	あゆみスタッフ
5月19日（日） 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「音楽と表現」 場所：ゆいぽーと音楽室	(午前) 楽しい歌唱、 豊かな表現活動 (午後) グループ活動	演出家 坂井 けい 先生
5月26日（日） 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「ヨガを楽しもう」 場所：あゆみ	(午前) 自分の心と向き 合い、体も心もほぐれる (午後) グループ活動	空の音 代表 杉原リョウコ 先生
6月2日（日） 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「音楽と表現」 場所：ゆいぽーと音楽室	(午前) 楽しい歌唱、 豊かな表現活動 (午後) グループ活動	演出家 坂井 けい 先生
6月15日（土） 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「のりのりダンス」 場所：ゆいぽーと研修室	(午前) ヒップホップ ダンスを楽しもう (午後) グループ活動	ヒロザイルダンサー 真砂 圭太 先生
6月16日（日） 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座 「自立について考えよう」 場所：あゆみ	(午前) 自立と支援の関 係について学ぼう (午後) グループ活動	集いの場あゆみ 所長 草羽 俊之
6月23日（日） 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座 「自分を守る健康生活Ⅰ」 場所：あゆみ	(午前) 夏を乗り切る 健康づくり、 梅雨と暑さ対策 (午後) グループ活動	広島赤十字・原爆病院 訪問看護ステーション 杉川由美子 先生 柴原 恵 先生 中村 友花 先生
6月23日（日） 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「かるーくスポーツ」 場所：中区体育館	(午前) 体育館で軽スポ ーツ(バドミントン等) (午後) グループ活動	あゆみスタッフ

【講座・余暇活動の日程と内容】 ～生活に役立つ学びと余暇の楽しみ～ (2019年7月～9月)

日 程	講座・余暇活動	内 容	講師・その他
7月7日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「ヨガを楽しもう」 場所:ゆいぽーと音楽室	(午前) 自分の心と向き 合い、体も心もほぐれる (午後) グループ活動	空の音 代表 杉原リョウコ 先生
7月14日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「就労と生活」 場所:あゆみ	(午前) 就労と生活を支え るための支援について (午後) グループ活動	広島市障害者就業・ 生活支援センター 所長 山元知寛 先生
7月15日(月) 行事:10時～15時	行事「フットサルの試合の 見学・応援」 場所:心身障害者 福祉センター	・あゆみの仲間のフット サル試合の見学や応援 をしよう	あゆみスタッフ
7月20日(土) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「かるーくスポーツ」 場所:鷹野橋体育館	(午前) 体育館で軽スポ ーツ(バドミントン) (午後) グループ活動	あゆみスタッフ
7月21日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「音楽と表現」 場所:ゆいぽーと音楽室	(午前) 楽しい歌唱、 豊かな表現活動 (午後) グループ活動	演出家 坂井 けい 先生
8月4日(日) 行事:10時～15時	行事「夏祭りの準備」 場所:あゆみ	・夏祭りの屋台の役割や 内容を決めて屋台の練習。	あゆみスタッフ
8月18日(日) 行事:10時～15時	行事「今年も、夏祭り!」 場所:あゆみ	(午前) 屋台で食べよう お祭りワッショイ (午後) 後片づけ	あゆみスタッフ
8月25日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「音楽と表現」 場所:ゆいぽーと音楽室	(午前) 楽しい歌唱、 豊かな表現活動 (午後) グループ活動	演出家 坂井 けい 先生
8月31日(土) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「のりのりダンス」 場所:ゆいぽーとアトリエ	(午前) ヒップホップ ダンスを楽しもう (午後) グループ活動	ヒロザイルダンサー 真砂 圭太 先生 波多野省悟 先生
9月1日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「ヨガを楽しもう」 場所:ゆいぽーと音楽室	(午前) 自分の心と向き 合い、体も心もほぐれる (午後) グループ活動	空の音 代表 杉原リョウコ 先生
9月8日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「音楽と表現」 場所:ゆいぽーと音楽室	(午前) 楽しい歌唱、 豊かな表現活動 (午後) グループ活動	演出家 坂井 けい 先生
9月14日(土) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「のりのりダンス」 場所:ゆいぽーと研修室	(午前) ヒップホップ ダンスを楽しもう (午後) グループ活動	ヒロザイルダンサー 真砂 圭太 先生 波多野省悟 先生
9月29日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座 「自分を守る健康生活II」 場所:あゆみ	(午前) 「健康に毎日を過ごす」 (午後) グループ活動	広島赤十字・原爆病院 訪問看護ステーション 杉川由美子 先生 柴原 恵 先生 中村友花 先生

【講座・余暇活動の日程と内容】～生活に役立つ学びと余暇の楽しみ～ (2019年10月～12月)

日 程	講座・余暇活動	内 容	講師・その他
10月6日(日) 講演会: 10時～12時 活動:13時～15時	「障害者の生涯学習支援 の講演会」 場所:ゆいぽーと研修室	(午前) 講演会 (午後) ・ランチミーティング ・あゆみの見学会	鳥取短期大学 教授 國本 真吾 先生 文部科学省 主任 井口啓太郎 先生
10月13日(日) 行事:10時～15時	行事「秋スポーツ大会」 場所:鷹野橋体育館	・バドミントン、ソフト バレーなど	あゆみスタッフ
10月14日(月) 行事:10時～15時	行事「秋の広島城散歩」 場所:広島城と周辺	・広島城とその周辺で お城見学を楽しもう	あゆみスタッフ
10月20日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「音楽と表現」 場所:ゆいぽーと音楽室	(午前) 楽しい歌唱、 豊かな表現活動 (午後) グループ活動	演出家 坂井 けい 先生
10月26日(土) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「のりのりダンス」 場所:ゆいぽーとアトリエ	(午前) ヒップホップ ダンスを楽しもう (午後) グループ活動	ヒロザイルダンサー 眞砂 圭太 先生 波多野省吾 先生
10月27日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「相談支援について」 場所:あゆみ	(午前) 生活や就労の困り 事を相談しよう (午後) グループ活動	中区基幹相談支援セン ター相談員 池上 清 先生
11月3日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「音楽と表現」 場所:ゆいぽーと音楽室	(午前) 楽しい歌唱、 豊かな表現活動 (午後) グループ活動	演出家 坂井 けい 先生
11月4日(月) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「かるーくスポーツ」 場所:鷹野橋体育館	(午前) 体育館で軽スポ ーツ(ソフトバレー等) (午後) グループ活動	あゆみスタッフ
11月9日(土) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「のりのりダンス」 場所:ゆいぽーと研修室	(午前) ヒップホップ ダンスを楽しもう (午後) グループ活動	ヒロザイルダンサー 波多野省吾 先生
11月10日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「ヨガを楽しもう」 場所:鷹野橋体育館	(午前) 自分の心と向き 合い、体も心もほぐれる (午後) グループ活動	空の音 代表 杉原リョウコ 先生
11月17日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「自分を守る 健康生活Ⅲ」 場所:あゆみ	(午前) 「冬の健康対策に ついて」 (午後) グループ活動	広島赤十字・原爆病院 訪問看護ステーション 杉川由美子 先生 柴原 恵 先生 中村 友花 先生
12月1日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「かるーくスポーツ」 場所:鷹野橋体育館	(午前) 体育館で軽スポ ーツ(バドミントン等) (午後) グループ活動	あゆみスタッフ
12月8日(日) 行事:10時～15時	行事「令和新春コンサート リハーサル」 場所:アステールプラザ	(午前) 昼食準備・昼食 (午後) リハーサル	演出家 坂井 けい 先生 音楽家 上田 彩子 先生

12月15日(日) 行事:10時～15時	行事「クリスマス会」 場所:あゆみ	・会場及び食事の準備 ・食事及びゲーム大会	あゆみスタッフ
12月21日(土) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「のりのりダンス」 場所:ゆいぽーと音楽室	(午前) ヒップホップ ダンスを楽しもう (午後) グループ活動	ヒロザイルダンサー 波多野省吾 先生 眞砂 圭太 先生
12月22日(日) 行事:10時～15時	行事「クリスマスミニ コンサート」 場所:ゆいぽーと研修室	(午前) ピアノ演奏鑑賞 (午後) グループ活動	音楽家 上田 彩子 さん
12月29日(日) 行事:10時～15時	行事「令和元年の納会」 場所:あゆみ	(午前) 年越しそば作り (午後) 食事会、 今年のふりかえり	あゆみスタッフ

【講座・余暇活動の日程と内容】～生活に役立つ学びと余暇の楽しみ～ (2020年1月～3月予定)

日 程	講座・余暇活動	内 容	講師・その他
1月5日(日) ・10時～12時 練習・準備 ・13時～15時 コンサート出演	行事 「令和新春コンサート 2020」 場所:アステールプラザ	・コンサート出演 第1部 合唱出演 「365日の紙ひこうき」 第2部 ミュージカル鑑賞	演出家 坂井 けい 先生 音楽家 上田 彩子 先生
1月11日(土) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「のりのりダンス」 場所:ゆいぽーと研修室	(午前) ヒップホップ ダンスを楽しもう (午後) グループ活動	ヒロザイルダンサー 波多野省吾 先生
1月12日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「健康的な 食生活を送ろうⅠ」 場所: あゆみ	(午前) 「食と栄養」 (午後) グループ活動	広島女学院大学 渡部佳美 先生
1月13日(月) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座 「4枚からの紙芝居作り」 場所:あゆみ	(午前) 自分のシナリオ で4枚以上の紙芝居を作 ろう。 (午後) グループ活動	光紙芝居村 代表 末岡美由紀 先生
1月19日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「ヨガを楽しもう」 場所:ゆいぽーと音楽室	(午前) 自分の心と向き 合い、体も心もほぐれる (午後) グループ活動	空の音 代表 杉原リョウコ先生
2月2日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「音楽と表現」 場所:ゆいぽーと音楽室	(午前) 楽しい歌唱、 豊かな表現活動 (午後) グループ活動	演出家 坂井けい先生
2月8日(土) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「ちょこっとダンス」 場所:ゆいぽーとアトリエ	(午前) ヒップホップ ダンス (午後) グループ活動	ヒロザイルダンサー 眞砂 圭太 先生 波多野省吾 先生
2月9日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「健康的な 食生活を送ろうⅡ」 場所: あゆみ	(午前) バランスのとれた食事 (午後) グループ活動	広島女学院大学 渡部 佳美 先生
2月11日(火) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「かるーくスポーツ」 場所:鷹野橋体育館	(午前) 体育館で軽スー ツ(ソフトバレー等) (午後) グループ活動	あゆみスタッフ
2月16日(日) 行事:10時～15時	行事「ゆいぽーと発表会」 場所:ゆいぽーと	「ゆいぽーと発表会」 ダンス発表・作品展示発表	ヒロザイルダンサー 眞砂圭太 先生 波多野省吾先生
3月20日(金) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「かるーくスポーツ」 場所:鷹野橋体育館	(午前) 体育館で軽スー ツ(バドミントン等) (午後) グループ活動	あゆみスタッフ
3月22日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「かるーくスポーツ」 場所:鷹野橋体育館	(午前) 体育館で軽スー ツ(ソフトバレー等) (午後) グループ活動	あゆみスタッフ
3月29日(日) 講座:10時～12時 活動:13時～15時	講座「音楽と表現」 場所:ゆいぽーと音楽室	(午前) 楽しい歌唱、 豊かな表現活動 (午後) グループ活動	演出家 坂井 けい 先生

*3月の講座は新型コロナウイルスの関係で一部活動を中止しました。(2020年3月1日現在)