

令和6年度 教室・相談会 募集要項

<長野市障害者福祉センター>

(令和6年3月14日現在)

※ 新型コロナウイルスの感染状況等により中止・変更する場合があります。

I << 機能トレーニング教室 >>

- | | |
|----------|---|
| 1 日 時 | 毎週 火曜日、9時30分～11時30分 |
| 2 場 所 | 長野市障害者福祉センター（機能回復訓練室） |
| 3 対 象 者 | 身体障害者手帳所持者で運動機能維持を望む方 |
| 4 講 師 | 横矢直之 指導員 |
| 5 訓練内容 | 柔軟性・筋力維持改善訓練、巧緻性維持訓練、
基本動作訓練（ストレッチ、筋トレ、歩行訓練等） |
| 6 募集人員 | 5人（定員：10人） |
| 7 受講期間 | 3年以内 |
| 8 受 講 料 | 無料 |
| 9 問 合 せ | 長野市障害者福祉センター（電話：226-4884）
（講師への問い合わせは、教室開催日の9時から9時30分と11時30分から12時の間をお願いします。） |
| 10 申 込 み | 「通所許可申請書」を長野市障害者福祉センター事務局に提出し、講師の承認を受けてから受講開始となります。「通所許可申請書」は、事務局へ請求してください。 |

※ 希望される方は、教室を見学することもできます。

II << 余暇教室 >>

- | | |
|---------|---|
| 1 日 時 | 毎週 水曜日又は金曜日、10時～15時 |
| 2 場 所 | 長野市障害者福祉センター（機能回復訓練室） |
| 3 対 象 者 | 身体障害者手帳所持者 |
| 4 講 師 | 丸山洋子 指導員、宮澤雅美 指導員補助 |
| 5 内 容 | 基礎体操、運動、歌の合唱、レクリエーション等 |
| 6 募集人員 | 各曜日 2人（先着順、定員：各12人） |
| 7 受 講 料 | 無料 |
| 8 問 合 せ | 長野市障害者福祉センター（電話：226-4884）
（講師への問い合わせは、教室開催日の12時から13時の間をお願いします。） |
| 9 申 込 み | 「通所許可申請書」を長野市障害者福祉センター事務局に提出し、講師の承認を受けてから受講開始となります。「通所許可申請書」は、事務局へ請求してください。 |

※ 希望される方は、教室を見学することもできます。

Ⅲ ≪ 点字教室 ≫

- 1 日 時 毎週 火曜日又は木曜日、9時から15時（うち約1時間）
- 2 場 所 長野市障害者福祉センター（点字パソコン室）
- 3 対 象 者 視覚障害者（身体障害者手帳所持者）
- 4 講 師 片山幸子 指導員
- 5 内 容 点字の読み方等
- 6 募集人数 火曜日 2人（先着順、定員：各5人）
- 7 受 講 料 無料
- 8 問 合 せ 長野市障害者福祉センター（電話：226-4884）
（講師への問い合わせは、教室開催日の12時から13時の間にお願いします。）
- 9 申 込 み 「通所許可申請書」を長野市障害者福祉センター事務局に提出し、講師の承認を受けてから受講開始となります。「通所許可申請書」は、事務局へ請求してください。

※ 希望される方は、教室を見学することもできます。

Ⅳ ≪ パソコン教室 ≫

- 1 日 時 5／22・29、6／5・12（水曜日）
9:00～12:00、13:30～16:30（合計 24時間）
- 2 場 所 長野市障害者福祉センター（103・104会議室）
- 3 対 象 者 身体障害者手帳所持者及びその家族
- 4 講 師 PCサポート・えむ 代表 渡邊正道 氏
- 5 内 容 ワード 基本操作編（ポスターやチラシが作れる程度まで）
エクセル 基本操作編（計算式が扱える程度まで）
インターネット、メール、SNS、ほか
- 6 募集人数 5人（先着順）
- 7 受 講 料 無料（教材費別途）
- 8 申込期限 5月15日（水）
- 9 申 込 み 長野市障害者福祉センター事務局へ、氏名、住所、電話番号、パソコン持参の有・無を連絡してください。
Eメール、ファクシミリでも受け付けます。

※ 電話：226-4884、Eメール：info@nagano-sfc.jp、ファクシミリ：226-6263

※ メールアドレスの取得は、事前に済ませておいてください。取得方法がわからない方は、「パソコン相談会」でご相談（要予約）ください。

V ≪ スマートフォン・タブレット活用講座 ≫

- 1 日 時 11月6日(水) 9時～12時、13時～16時
11月13日(水) 9時～12時、13時～16時
11月20日(水) 9時～12時、13時～16時
11月30日(土) 9時～12時、13時～16時
- 2 場 所 長野市障害者福祉センター(103・104会議室)
- 3 対 象 者 身体障害者手帳所持者及びその家族
- 4 講 師 PCサポート・えむ 代表 渡邊正道 氏
- 5 内 容 9時～12時：初級編・13時～16時：活用編
初級編：基本操作、設定ほか
活用編：SNSなどの登録・活用等、アプリの利用方法ほか
- 6 募集人数 各回 4人(先着順)
- 7 受 講 料 無料
- 8 申込期限 10月30日(水)
- 9 申 込 み 長野市障害者福祉センター事務局へ、氏名、住所、電話番号、スマートフォン・タブレットの別、受講希望日を連絡してください。Eメール、ファクシミリでも受け付けます。

※ 電話：226-4884、Eメール：info@nagano-sfc.jp、ファクシミリ：226-6263

※ 都合の良い回に、受講してください。

VI ≪ パソコン相談会 ≫

- 1 相 談 日 毎月 第3木曜日
4/18、5/16、6/20、7/18、8/22、9/19、
10/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/13
- 2 時 間 9時～12時(うち約1時間)
- 3 場 所 長野市障害者福祉センター(103・104会議室)
- 4 対 象 者 身体障害者手帳所持者及びその家族
- 5 講 師 PCサポート・えむ 代表 渡邊正道 氏
- 6 内 容 パソコンの操作方法でお困り方、便利に活用したい方など広くご相談に応じます。なお、機械の故障修理はできません。
- 7 定 員 毎回 3人程度(相談内容により変わります。先着順。)
- 8 相 談 料 無料
- 9 申込期限 開催日の2日前まで
- 10 申 込 み 長野市障害者福祉センター事務局へ、氏名、住所、電話番号、相談内容、パソコン持参の有・無を連絡してください。Eメール、ファクシミリでも受け付けます。

※ 電話：226-4884、Eメール：info@nagano-sfc.jp、ファクシミリ：226-6263

Ⅶ ≪ 障害者相談会（ピアカウンセリング） ≫

- | | |
|---------|--|
| 1 目 的 | 障害者が抱える悩みや課題の相談を受けて、同じ障害者の立場から助言支援をし、自立と社会参加の促進を図ります。 |
| 2 日 時 | 毎月 第3金曜日、13時30分～16時30分（うち約1時間）
4／19、5／17、6／21、7／19、8／23、9／20、
10／18、11／15、12／20、1／17、2／21、3／21 |
| 3 場 所 | 長野市障害者福祉センター |
| 4 対 象 者 | 障害者手帳所持者及びその家族 |
| 5 相 談 員 | 市から委嘱を受けた「心身障害者相談員」のうち、（福）長野市身体障害者福祉協会の役員 |
| 6 相 談 料 | 無料 |
| 7 定 員 | 各回 3人（先着順） |
| 8 申込期限 | 開催日の2日前まで |
| 9 申 込 み | 長野市障害者福祉センター事務局へ、氏名、住所、電話番号、相談内容を連絡してください。（電話：226-4884） |

※ 次の教室は、現在、申し込みを中止しています。

Ⅷ ≪ カラオケ教室 ≫

- | | |
|---------|--|
| 1 日 時 | 毎月 第3水曜日、10時～12時 |
| 2 場 所 | 長野市障害者福祉センター（105会議室） |
| 3 対 象 者 | 身体障害者手帳所持者 |
| 4 講 師 | 北村秋敏 氏（全国カラオケ指導協会公認教授） |
| 5 目 的 | 音楽を愛する仲間が集い、講師から歌唱法等の指導を受け、演歌・懐メロ・唱歌などの合唱及びカラオケを楽しみ、歌唱力の向上と心身のリフレッシュを図る。 |
| 6 募集人数 | —（定員：10人） |
| 7 受 講 料 | 無料 |
| 8 申 込 み | 「受講申込書」を長野市障害者福祉センター事務局へ提出してください。
（電話：226-4884） |

※ 希望される方は、教室を見学することもできます。