

令和7年度 早良フレンド主催教室一覧表（運動教室・文化教室）

R7.3.4時点

教室名	内容	対象者	定員	日時	市政だより掲載号	備考（開講日）		
リハビリ教室（スポーツ）	（共通）体操・トレーニング・ストレッチ 言語コミュニケーション （スポーツ）卓球・ポッチャなど （パソコン）講師と相談し内容を決定	頭部外傷や脳血管障害による障がいのある方	15	第 1～4 木曜日 10:00～12:00	2月15日号	4月10日開講		
リハビリ教室（パソコン）			5					
股関節のためのアクティブストレッチ教室	股関節まわりを中心にトレーニングやストレッチ	股関節障がいのある方	20	第 1・3 火曜日 10:00～11:00		4月15日開講		
いきいき運動教室	ストレッチや筋トレ・リズム体操など	障がいのある方	10	第 1・3 火曜日 11:15～12:15		4月15日開講		
エンジョイスports教室	体力づくり・簡単なSports	18歳以上の障がいのある方	10	第 2・4 土曜日 10:00～11:00	3月15日号	5月10日開講		
アクティブSports教室	Sports(バスケットボール・野球・サッカー等)	18歳以上の障がいのある方	10	第 2・4 土曜日 11:30～12:30		5月10日開講		
中高生運動教室	基礎体力づくり・集団Sports	障がいのある中学生・高校生	10	第 1・3 土曜日 15:00～16:00		5月17日開講		
チャレンジキッズ教室	Sports(ドッジボール・野球・バスケットボール等)	特別支援学級・通常学級に通う障がいのある小学生	12	第 1～3 水曜日 17:00～18:30		5月7日開講		
キッズサッカー教室	サッカーの基礎	知的・発達に障がいのある小学生	10	第 1 金曜日 17:00～18:00		5月2日開講		
体づくり運動教室	5～10月：リズムダンス ※もち福祉まつり出演予定 11～2月：軽運動	障がいのある小学生	10	第 3 金曜日 17:00～18:00		5月16日開講		
リトミック教室（前半・後半）	音楽に合わせて身体を動かしながら、 協調性、身体能力の向上を図る	障がいのある小学生	各 10	第 1・3 日曜日 10:00～11:00 11:00～12:00		2月15日号	4月6日開講	
アスリートポッチャ教室	ポッチャ	脳性麻痺者 同等の障がいのある方	10	第 1 日曜日 15:00～17:00		3月15日号	5月4日開講	
おとうさん・おかあさんのためのヨガ教室	ヨガ	障がいのある方のご家族	10	奇数月 第4 火曜日 10:30～11:30			5月27日 7月22日 9月23日 11月25日 1月27日 3月24日	
はじめてのパソコン教室	ワード	18歳以上の障がいのある方	6	金曜日 10:00～12:00		3月15日号	5月23日 5月30日 6月6日 6月20日 6月27日 7月4日 教材費：1,300円程度	
	エクセル			金曜日 10:00～12:00	6月1日号		7月18日 7月25日 8月1日 8月22日 9月5日 9月19日 教材費：1,300円程度	
	Android①			①メール（設定・文字入力・通知のON、OFF） ②LINE	6	金曜日 10:00～12:00	8月1日号	9月26日 10月3日 10月17日 10月24日
	Android②			③Google（検索・マップ）・西鉄バスナビ ④配達サービス・PayPay	6	金曜日 10:00～12:00	10月1日号	11月7日 11月28日 12月5日 12月19日
	iPhone			※1コースで①～④を学びます 例）9月26日：①メール 10月3日：②LINE 10月17日：③Google 10月24日：④配達	6	金曜日 10:00～12:00	11月1日号	12月26日 1月16日 1月23日 2月6日
	Android③				6	金曜日 10:00～12:00	1月1日号	2月20日 2月27日 3月6日 3月27日
就労のためのパソコン教室	タイピング練習・ワード・エクセル	高校生以上の軽度知的障がい者 （療育手帳 B1・B2・無）	6	第 1・3 日曜日 10:00～12:00	3月15日号	5月18日開講		
子どもパソコン教室（小学4～6年生）	タイピングゲーム・ペイントなど	障がいのある 小学4・5・6年生	6	第 1・3 日曜日 12:30～13:30		5月18日開講 5月18日～10月5日：全10回		
はじめての中高生パソコン教室	タイピングゲームなど	障がいのある中学生・高校生	6	第 1・3 日曜日 12:30～13:30		9月1日号	10月19日開講 10月19日～3月22日：全10回	
折り紙教室	折り紙の基礎・創作	どなたでも可	10	第 1 水曜日 10:00～12:00	3月15日号	5月7日開講 材料費：110円程度		
書道教室	書道（毛筆・硬筆）	障がいのある方	10	第 1・3 水曜日 13:00～15:00		5月7日開講 材料費：2,000円程度		
絵画教室	絵画（水彩・色鉛筆など）	18歳以上の障がいのある方	10	第 2・4 水曜日 10:00～12:00		5月14日開講 画用紙代：60～140円		
やさしいアート教室	自由画（自分の好きな絵を描こう）	障がいのある方	10	第 2・4 土曜日 14:00～15:30		5月10日開講 画用紙代：60～140円		
はじめての手話教室	手話	どなたでも可	10	第 1 土曜日 10:30～12:00		6月7日開講 教材費：2,000円程度		

【問い合わせ先】早良障がい者フレンドホーム（電話：847-2761/FAX：847-2763）または来所にて