

# にじいろ講座参加者募集！

十人十色、個性豊かな人々が多種多様な講座で個性を発揮し、雨上がりの空に虹がかかるように、講座に参加することで明るく晴れやかな気持ちになってほしいという思いを込めて、「障害者対象講座」改め「にじいろ講座」という名称になりました。

## 実施講座

### ①まが玉をつくろう

紙やすりを使って石をけずり、自分だけのまが玉を作りましょう！作ったまが玉はペンダントやストラップにできます☺

日時：令和7年11月26日（水）午前10時～11時30分

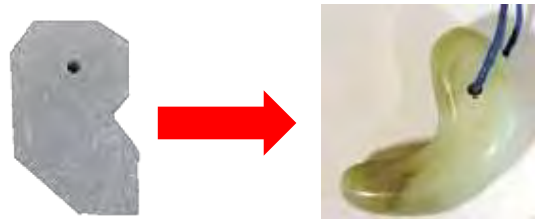
※午前9時30分受付開始

場所：紀泉台地区公民館 1階 大会議室

定員：10名

参加費：1人300円

持ち物：汚れてもいい服装



左の石をしっかりと磨くと、  
右のようなきれいなまが玉になります💎

### ②リフレッシュ体操

タオルを使ったお家でもできる体操や、風船を使った楽しい体操で気分をリフレッシュしましょう！

日時：令和7年12月4日（木）午後1時30分～2時30分

※午後1時受付開始

場所：岩出地区公民館 1階 大会議室

定員：15名

持ち物：首にかけられる長さのタオル、動きやすい服装、水分補給できるもの  
注意事項：風船はゴム製となっているので、ゴム等で肌が荒れやすい人は事前にその旨を申し出てください。



### ③にこにこ笑顔でレッツエクササイズ！

顔や体を動かしたり、大きな声で歌ったり、思わず笑顔になれるエクササイズをみんなで楽しみましょう！

日時：令和7年12月8日（月）午前10時～11時

※午前9時30分受付開始

場所：上岩出地区公民館 1階 大会議室

定員：15名

持ち物：動きやすい服装、水分補給できるもの、手鏡



### ④みんなで歌や楽器演奏を楽しもう

誰でも知っている曲に合わせて歌を歌ったり、楽器を演奏して楽しく過ごしましょう♪歌う曲や使う楽器は当日のお楽しみです🌟

日時：令和7年12月12日（金）午後1時30分～2時30分

※午後1時受付開始

場所：紀泉台地区公民館 1階 大会議室

定員：15名



みなさんのご応募お待ちしております😊