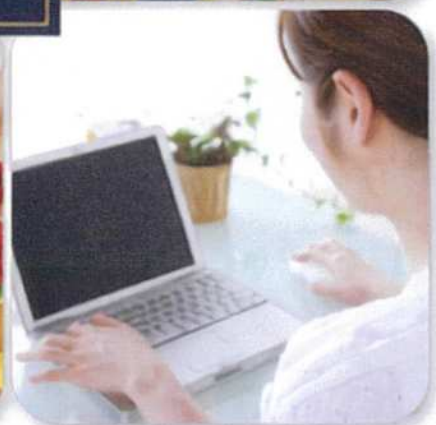
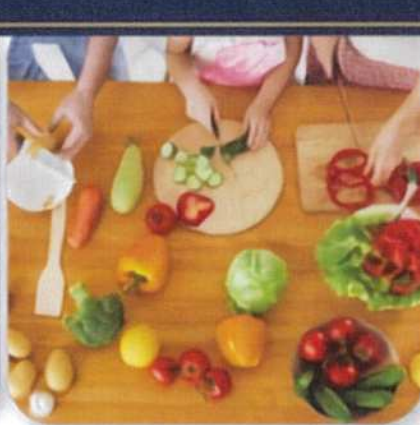




障害者文化活動
振興事業
文化講座
受講生募集！



対象者

下関市在住で障害のある方

募集期間

令和8年8月1日～令和8年9月11日

受講期間

令和8年10月1日～令和9年3月31日

開催場所

福祉プラザしものせき

〒750-0009 下関市上田中町一丁目16番3号




TEL:083-224-2300 FAX:083-232-3434

mail: s-culture@shimoshakyo.or.jp


詳細は
こちら！



下関市障害者文化活動振興事業 文化講座一覧

	開講日時	内 容	備 考
パソコン・スマホ (初級)	第1・2・3・5木曜日 10:00~12:00 	基本的なパソコン操作や Word、Excel などのソフトウェアの基本操作ができるようになることを目的とします。 ・Word 文字入力、フォントの変更（サイズや色、太文字など）、簡単な表の作成、書類の印刷などを行います。 ・Excel 数値の入力、SUM などの基本的な関数、簡単な表の作成などを行います。 ・スマホについては慣れることを目的とし、基本的な操作を身につけ、日常生活で活用できるようになることを目指します。 ・タッチ操作（タップ、スワイプ、フリックなど）やカメラの使い方などを練習します。	・備え付けのパソコンがありますので、パソコンをお持ちでない方も参加可能です。 ・スマートフォンについてはご準備ください。
パソコン・スマホ (中級)	第1・2・3・5金曜日 10:00~12:00 	基本的な操作をマスターし、応用的なスキルの習得を目指します。 ・Word 文書の体裁を整える、チラシやPOP作成などを行います。 ・Excel 複数の関数を利用、グラフの作成、シートを横断した利用を行います。 ・スマホについては活用できることを目的とし自分の用途に合わせて、便利なアプリや設定を使いこなすことを目指します。 ・地図・乗換案内・天気などの生活に役立つアプリの活用や、スマホでのネット検索、写真や動画の保存や共有方法の習得を目指します。	・備え付けのパソコンがありますので、パソコンをお持ちでない方も参加可能です。 ・スマートフォンについてはご準備ください。
料理	毎月第4木曜日 毎月第4金曜日 の2講座開催します 10:00~ 	簡単でおいしい料理にチャレンジ！ ・包丁の使い方や計量のしかたなど、基礎から学べます。 ・簡単で美味しい家庭料理（おにぎり、サラダ、スープなど）を学べます。 ・食材の栄養や安全な調理方法についても学習できます。 ・できあがった料理をその場で楽しく試食します。	・エプロンをご持参ください。 ・飲み物は各自でご準備ください。 ・1回500円

下関市障害者文化活動振興事業 文化講座一覧

	開講日時	内 容	備 考
絵画	第2・4火曜日 10:00~12:00	自由に描くって楽しい！道具の貸し出しもあります。 <ul style="list-style-type: none"> ・絵具・色鉛筆・クレヨンなど、さまざまな画材を使って描く ・静物画（果物や花）や自由画（好きなものを自由に描く）など ・作品づくりを通して「できた！」という達成感を大切に ・完成した作品は、作品展や発表会に出展も可能！ 	<ul style="list-style-type: none"> ・絵具、筆、パレットをご持参ください。（貸出も可能です）
手話 (入門編)	第3水曜日 14:00~15:30	手や表情で気持ちを伝えることができる、やさしいコミュニケーションです。 <ul style="list-style-type: none"> ・「こんにちは」「ありがとう」などのあいさつ ・「うれしい」「困った」などの気持ちの手話 ・「手伝って」「だいじょうぶ？」などの生活で役立つ手話をゆっくりと丁寧に学びます。 ・声や文字、ジェスチャーも使いながら進めるので、初めての方も安心して参加できます。 	
書道	第2・4月曜日 13:30~15:30	筆を使って心を表現！字に自信がなくても大丈夫です。 <ul style="list-style-type: none"> ・筆の持ち方、墨のすり方、基本の書き方を学びます。 ・季節の言葉や好きな言葉を自由に書いてみます。 ・書道作品として台紙に貼ったり、展示用の作品も作成します。 ・書くことで集中力が高まり、心が落ち着く効果も期待できます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・材料代が必要です。 ・半紙代1袋100円
健康予防と健康体操	第1・3月曜日 13:30~15:30	からだを知り、健康をまもる <ul style="list-style-type: none"> ・健康運動指導士による講義を通して、障害のある方が健康に生活するための工夫や、身体機能の維持・悪化予防の方法を学びます。日常生活で無理なく取り入れられる姿勢や生活習慣のポイントを知り、より快適な生活を目指します。 ・自分の身体の状態を理解しよう ・安心して日常生活を送る工夫をみにつけよう ・「健康づくり」への意識を高めよう 	