

地域活動支援センター

障がい者サポートセンター 三角ベース
 TEL0978-64-7533 / FAX0978-67-3002
 〒873-0222
 大分県国東市安岐町下山口63番地2

地域活動支援センターは、地域の障がい者の方々の憩いの場所であり、創作的活動、社会との交流等を支援する場所です。



ゆったりした空間と時間の中で、心を解放し、ゆっくり体力と体調の回復を図り、社会生活を営む上の力をつけることを目標

に各種講座を開催しています。

土日のみの開催です。

●平成26年度開催講座●

* 以外は地域の方も利用可能です。

●グランドゴルフ

専用のクラブ、ボール、スタートマットを使用し、ボールをクラブで打ち、ホールポストにホールイン(入って静止した状態)するまでの打数を競います。

●音楽クラブ

ピアノの伴奏に合わせてのリズムをとったり、レクリエーションや、ハンドベルを行っています。

●ゲートボール教室

三角ベースのすぐ前はゲートボール場です。第1ゲートはなかなか通過出来ません。集中力が必要になります。講師の方の手ほどきで楽しくルールを覚えることが出来ます。

●料理教室

旬の素材をいかして、簡単においしく出来る料理が中心です。食材の持つ力を最大限利用します。健康は食から!! からだにやさしい料理を作っています。後のお話会も好評です。

●園芸教室

庭に咲く綺麗な草花。この花の名前は? 花の名前を知ることから始まります。土と触れ合うことで心が穏やかになります。

●ストレッチ体操

ストレッチとは、体の筋肉を良好な状態にする目的でその筋肉を引っ張って伸ばすことを言います。ゆっくり、体を伸ばしてリフレッシュしませんか?

	10:00~12:00	13:30~15:30
第1土曜	ストレッチ体操	パソコン教室(初級)
第1日曜	音楽クラブ	英会話教室
第2土曜	ゲートボール教室	SST(ソーシャルスキルトレーニング)
第2日曜	社会参加の日(カラオケ・温泉・買い物・観光・ボランティア活動etc.)	
第3土曜	グランドゴルフ	パソコン教室(初級)
第3日曜	料理教室	園芸教室
第4土曜	ゲートボール教室	俳句教室
第4日曜	ピアカウンセリング勉強会	おはなし会

●三角ベースで開催です●

●友愛訪問●

10:00~12:00		
第1土曜	第3土曜	ピアスタッフと職員があなたのお宅まで訪問します。

※原則第1、第3ですが、行事等の都合で移動する場合があります。その場合も土曜日に開催いたします。

●平日の利用について●

地域交流室を憩いの場くつろぎの場として提供しています。交流室はゆったりとした落ち着いた空間です。みなさん、気兼ねなくお話に来て下さい。お待ちしております。

利用時間 10:00~17:00

●パソコン教室(初級)

パソコンの電源はどうやって入れるの? そんな初心者の方大歓迎です。文字打ちから、インターネットまで学べます。(半年コース/年2回)

●英会話教室

みんなで英会話を楽しみましょう! Let's enjoy English! 初心者でも楽しく学べるように工夫されています。ティータイムを挟みゆったりくつろぎながら...

* ●SST(ソーシャルスキルトレーニング)

私たちは日常の生活の中で、それと意識しなくても多様な技術を用いています。日常生活等で困っていることを他の参加者の意見も参考にしながら習得していく場です。アットホームな雰囲気楽しく進みます。

●俳句教室

俳句ー5・7・5は世界で一番短い詩です。短い言葉の中で、表現することは、考えをまとめるという勉強にもなります。季節の移ろいを感じながら、句作に励んでいます。

* ●ピアカウンセリング勉強会

ピア(peer)とは仲間のことです。共通の経験と課題を、対等な仲間(ピア)として傾聴と情報提供することにより、相談者自身で問題を解決出来るように手助けをする方法を勉強する会です。修了者の中で、ピアカウンセラーとして活躍している方もいます。

◎国東市の委託事業です。