

参加者の声



(Tさん・男性)

いごこちよかさんの休日の活動にはなるべく参加したいです。
楽しいからです。

特にボクササイズとダンスと料理が好きです。

身体を動かしてダイエットやリフレッシュになるからです。

料理は皆さんと作って美味しく食べます。

これからもずっと行きます。



(お母様)

支援校卒業と引越しが重なり、環境の変化で引きこもりがち
だったのですが、いごこちよかさんに参加するようになって
休日の過ごし方が活動的になりました。

毎月の活動カレンダーをじっくりと眺めて自分で行く日を決め
ています。

私も一緒に活動することがとても楽しく、固い体を頑張って
動かしています。お料理のメニューは初めて作るものばかり
でいつも楽しみです。



(Aさん親子)

工芸ワークショップに参加しました。

スタッフさんが色々丁寧に教えてくださり、小学生の息子も
楽しかったと言っていました!

よくある質問



Q. 療育手帳は使えますか?

A いごこちよかの活動は任意団体ですので、
療育手帳による割引きなどはございません。
療育手帳をお持ちでなくても全ての活動に参加できます。

Q. 1人で通わせることもできますか?

A もちろんお1人で来ていただいて構いません。
送迎は出来るシステムになっていませんが、けやき体育館
近くのバス停までのお見送りはご相談いただければ
対応していきます。

会場



〒252-0236

相模原市中央区富士見6丁目6番23号

けやき体育館

参加したい方は

TEL / FAX **042-763-6381**

または

いごこちよかLINE公式アカウント
をお友達追加してご連絡ください
毎月のワークショップや活動の様子
をお届けします!

友だち募集中 /



ご質問などもどうぞお気軽にご相談ください

いごこちよか寄付について

いごこちよかの主な活動費使途は活動毎の講師料及び交通費で
その他資材費用等にも充てています。

活動継続のために皆様の温かいご支援お待ちしております

寄付についてのご質問はLINE公式アカウントまたはメールから
お問い合わせください

いごこちよか寄付ページはこちら



2023. 7. 7
「いごこちよか」は、ダウン症の息子が仕事が終わった後の
楽しむ場所を作りたいという思いから生まれました



相模原で障害児者のための ワークショップを開催しています

<https://igokochiyoka.com>

いごこちよか

検索



いごちよかは相模原で障害児者のための ワークショップを開催しています

いごちよかワークショップ 場所・相模原けやき体育館

心や体を動かすと気持ちがいい！
色いろな体験ができる自慢のワークショップ

Point 1 福祉の専門家と障害児者支援の知識豊富なスタッフが企画した多彩なワークショップ

Point 2 こだわりのワークショップをプロの講師が教えます

Point 3 様々な活動を通して互いに育ち合い成長し、支え合う時間を作ります

Point 4 安心して自分のペースで居心地良く過ごせる空間づくり

障害児者のワークショップを開催する理由

皆様は毎日をどのように過ごされていますか？

学校や仕事が終わった後は、お家で家事をしたり趣味の読書やゲーム休日は遠出してキャンプや山登りなどを楽しむ方もいらっしゃるでしょう。

こういった余暇の過ごし方は心身ともに健康に繋がります。

人生に於いてとても重要なものです。

そして、障害児者にとって余暇活動をするということは、健常者よりも

ハードルが高くサポートが必須となります。

いごちよかは支えあい成長する仲間とともに

安心して自分のペースでいごちよかよく過ごせる空間づくりを目指し

障害児者の余暇支援を応援します。

代表 藤田 由美子

元中学校教員 薬剤師
支援教育コーディネーター
学童クラブ指導員・社会福祉士



心と体のほぐしタイム 無料
第2水曜日
16:30~17:30
みんなの体操 (NHK) など体をほぐし、ムーブメントの教材を使って頭も使います。季節の歌を歌いながら楽しんだり、ピアノに合わせて動いたり、ウォーキングしたり、セルフタッピングで自分の体を褒めたりします。



色いろレクレーション 無料
第3水曜日 13:45~14:45
または 15:30~16:30
けやき体育館の色いろな器具を使って、広い体育館で投げたり、飛んだり、くぐったりその時集まった仲間と自然に無理をしないで楽しめる時間です。ワクワクするレクレーションを行います。



ソフトエアロビクス 無料
第3水曜日 13:45~14:45
または 15:30~16:30
プロの講師によるソフトエアロビクスです。リズム体操やエアロビクスなどを基本にして、健康になるために体を動かします。初めてエアロビクスに挑戦する人にもオススメです。基本動作を繰り返して楽しく無理なくできます。



基本の体づくり 無料
第4水曜日
16:30~17:30
現役フィットネスインストラクターによる健康な身体機能を作る時間です。普段使わない筋肉を意識的に動かします。柔らかいボールやラダーを使って簡単な運動をします。誰でも行えるエアロビクスもあり楽しく参加できます。

SNS で活動風景などがみれます♪



ボクササイズ ￥500
第1または第2日曜日
10:00~11:00
プロの講師によるミュージックボクササイズリズムに合わせた繰り返しの練習でサポーターも多く 危険なこともなく安心して運動することができます。



ダンス ￥500
第3日曜日 1部 10:00~11:00
2部 11:20~12:20
プロ講師による人気のレッスンで2部制となっています。POPな音楽と楽しいステップで体も心もスッキリ! 振り付けを覚えて踊れるようになるととっても楽しいですよ



ドラムサークル ￥500
第3日曜日 (隔月)
10:00~11:00
サークル (輪) になって前に置かれたドラム類と一緒に叩き即興的なアンサンブルを楽しむ活動です。ドラムを叩いてスッキリ! 集中と適度な疲れで心と体も健康になります。



色いろワークショップ ￥500
不定期
13:30~16:15
工芸ワークショップ・マクロビ料理教室 科学教室やお菓子づくりなど様々なワークショップを開催します。

活動に参加したい方は、**参加会員**にご登録ください

参加会員 年会費 ￥6000
参加費 平日無料
土日祝日 ￥500
スポット参加もできます

