

## 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)

支援学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 障害者総合支援法のサービスでは  
ありませんので 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

MAIL [igokochiyoka@gmail.com](mailto:igokochiyoka@gmail.com)

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 /



TEL/FAX 042-763-6381 (代表 藤田)

※時間帯によっては電話に出られないこともあります

## 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



障害児者のためのワークショップ

NPO 法人

いごこちよか

余暇支援活動 workshop



“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  
という想いから生まれました



<https://igokochiyoka.com>

いごこちよか

検索



# いごこ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



## Point 1

福祉の専門家や障害児者支援の知識がある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

## いごこちよかワークショップ 場所 主にけやき体育館

### 水曜日 ↓

健康・体づくり



### 心と体のほぐしタイム 第2

16:00~17:30

「みんなの体操 (NHK)」で体をほぐし、季節の歌を楽しんだり、ピアノに合わせて体を動かしたり、セルフタッピングで自分の体を褒めたりします。

体づくり・社会参加



### 色いろレクリエーション 第3

13:45~14:45 または 15:15~16:15

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。ワクワクするレクリエーションを行います。

健康・体づくり



### ソフトエアロビクス 第3

13:45~14:45 または 15:15~16:15

プロの講師によるソフトエアロビクスです。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。

健康・体づくり



### 基本の体づくり 第4

16:00~17:30

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も使います。

### 日曜日 ↓

健康・体づくり



### ダンス 第2

10:00~11:00

プロ講師による人気のレッスンです。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のととても楽しいですよ

運動機能アップ・リラックス



### ドラムサークル 第3

10:00~11:00 (奇数月)

サークル(輪)になりトッパーノ(打楽器)を叩き即興的なアンサンブルを楽しむ活動です。気がつくと思議な一体感が生まれその余韻が心地よいひとときです。

健康・体づくり



### ボクササイズ 第4

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危険なこともなく筋力アップ。安心して運動することができます。

体験学習



### 色いろワークショップ

13:00~15:00 (主に日・祝)

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。

## NPO 法人 いごこちよか 成長の作戦

「いごこちよか」は2018年に発足し皆様のご協力を得て2024/3/21(世界ダウン症の日)にNPO法人になりました。これから更に成長・継続し居心地の良い空間を提供し続けられるよう、皆様のお力をぜひお貸しください

皆さんが  
できること

会員になって参加する  
寄付をする

活動の精選  
継続

その時集まった仲間と  
自然に楽しめる

楽しく 自然に  
居心地良い空間

2019年度 294名  
2023年度 1,062名

会員増  
参加者増  
活動資金の確保

NPO 法人  
信用・協働力UP



代表 藤田 由美子

元中学校教員 薬剤師  
学童クラブ指導員 社会福祉士

LINE 公式アカウントにご登録されると毎月のワークショップのお知らせや活動状況がわかります日程や活動場所の変更のお知らせも配信しますご質問もお気軽にどうぞ!



SNS でもワークショップのお知らせをしています

活動に参加するには会員登録が必要です。スポット参加体験もできます。詳しくはwebサイトをご覧ください  
<https://igokochiyoka.com>



いごこちよか

検索