

# 福祉センターニュース

令和7年  
4月20日発行  
第217号

発行:社会福祉法人熊本県社会福祉事業団  
熊本県身体障がい者福祉センター  
所在地〒861-8039  
熊本市東区長嶺南2丁目3番2号  
TEL 096-383-6533  
FAX 096-383-6535  
Eメール k-fukushi@kssfc.jp  
ホームページ <http://www.kssfc.jp/>

いよいよ新年度がスタートしました。  
当センターでも講座・教室が、新たにスタートしました。  
人気の教室は、パソコン（今期から開設）・陶芸教室で、お陰をもちまして既に定員に達しました。  
水泳・水中運動教室もまもなく定員に達します。他の教室はまだまだ余裕がありますので、この機会にチャレンジしてみたいかがでしょうか。  
皆様のご参加をお待ちしております。  
申込については、水曜日（休館日）以外はいつでも当センター窓口で受け付けております。

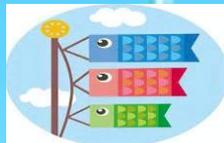
## 4月から開催講座・教室

- ★陶芸（土曜・年7回）
- ☆料理（月曜・年4回）
- ☆スマートフォン（年6回）
- ☆園芸（金曜・年3回）
- ☆パラスポーツ・ボッチャ（土曜・年4回）
- ☆水泳（木曜）・水中運動（火曜）各年24回
- ☆車いすダーツ（日曜・年4回）
- ☆ニュースポーツ・モルック（木曜・年4回）
- ☆ヒーリングフラワー（土曜・年2回）
- ☆茶道（金曜・年2回）
- ☆パステルアート（土曜・年2回）
- ☆パソコンゲーム（日曜・年5回）
- ☆ボランティア基礎（土曜・年4回）
- ★パソコン（日曜・年15回）

Lets Try

一部を除いてどなたでも参加可能です

May 5月



日	月	火	水	木	金	土
			休館日	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
			休館日			陶芸②
11	12	13	14	15	16	17
		水中運動③	休館日	水泳③		
18	19	20	21	22	23	24
		水中運動④	休館日	水泳④		
25	26	27	28	29	30	31
パソコン③	料理①	水中運動⑤	休館日	水泳⑤		パステルアート②

5月は春から初夏に移り変わる季節であり、青々とした緑が目立つようになります。入学・入社・人事異動などによる新生活に少しずつ慣れてきた人が増え、生活に落ち着きが出やすいタイミングとも言えるでしょう。

反対に、五月病など思わぬ落とし穴にはまって苦勞する人がいるかもしれません。新入生や新入社員が、ゴールデンウィーク明け頃に無気力な状態になることから名付けられました。夏休み後の9月にもみられると言われてています。

※対策としては、『睡眠の質を上げ、しっかり休養する』『リラックス法を取り入れる』『バランスのとれた食生活を意識する』『継続できる運動を取り入れる』『人と話す・相談する』

等々あります。思い当たる方は試してみたいかがでしょうか。

【芳野 つよみ】