

# にちよう かつどうしょうかい 日曜サークル 活動紹介

にちよう けいど ちてきしょうがい かた あい てちよう ど  
日曜サークルは、軽度の知的障害がある方（愛の手帳3・4度）  
の「仲間づくり」と「余暇活動」を支援する生涯学習活動です。

さんかしや たいけん たの じしゅせい の しゃかいせい  
参加者がさまざまな体験を楽しみながら自主性を伸ばし、社会性  
の幅を広げられるよう、支援しています。

せいねん せいじん かつどう いちぶ しょうかい  
「青年コース」と「成人コース」の活動の一部をご紹介します。

せい ねん

# 青年コース

かつどうび まいつきだい にちようび さんかしゃ だい  
おもな活動日は毎月第3日曜日、おもな参加者は20～30代です。

いけん と い しつない ぶんか かつ  
メンバーの意見を取り入れながら、室内（文化センターなど）での活  
どう がいしゅつかつどう ねん かい ぱく りよう たいけんこうざ  
動や外出活動、年に1回の1泊バス旅行をしています。また体験講座

ずがこうさく おんがく じぶん  
では「図画工作」「スポーツ」「音楽」などから自分でやってみたい  
こうざ えら たの わき かつどう  
講座を選び、楽しく和気あいあいと活動しています。

## つうじょう かつどう 通常活動

4つのグループに分かれて活動します。

メンバーさんがやりたいこと、行きたい場所を挙げて、

各グループのボランティアスタッフさんがその中からプログラムを考えます。

外出活動では、都内近郊の観光地へ行ったり、

室内活動では、調理やカラオケなどを行います。



カラオケの様子



外出活動の風景

たいけん こうざ がつ がつ  
体験講座（7月・8月）

がつ がつ ご た ん だ ぶ ん か  
7月と8月は五反田文化センターで、

が い ぶ こう し か た ま ね こう ざ か い さい  
外部から講師の方をお招きして、4講座ずつ開催します。

う た ず が こう さ く さ ま ざ ま た の  
歌、ダンス、図画工作、スポーツなど様々なジャンルを楽しめます。



フリースタイルダンス



扇子づくり



エアボクシング



# しゅくはく かつどう 宿泊活動（10月）

がつ だい どようび にちようび ぱく か  
10月の第3土曜日・日曜日に1泊2日で

しゅくはくかつどう おこな おおがた たの りようこう  
宿泊活動を行います。大型バスでみんなで楽しく旅行します。

しゅくはくち とちぎけんにつこうし こうりんそう  
宿泊地は栃木県日光市にある光林荘です。

こうりんそうきんぺん かんこうち けんがく たいけんし せつ めぐ  
光林荘近辺の観光地や見学・体験施設も巡ります。



おさるランド&アニタウン  
(日光さる軍団)



光林荘・花火

たのしみ ぼうねんかい がつ  
お楽しみ忘年会（12月）

12月は、<sup>がつ</sup>青年コースのメンバー、

ボランティアスタッフ<sup>ぜんいん</sup>全員で

<sup>たの</sup>お楽しみ忘年会を<sup>ぼうねんかい</sup>行<sup>おこな</sup>います。

みんなで<sup>うた</sup>歌<sup>うた</sup>を歌ったり、

グループごとにスタンプをやったり、

クリスマスランチ<sup>たの</sup>を楽しみます。



# せいじん 成人コース

かつどうび まいつきだい にちようび      さんかしや      だい  
おもな活動日は毎月第1日曜日、おもな参加者は30～60代です。  
しつない      やしお      びじゅつこうさく      しゅげい      ちょうり  
室内（こみゆにていぷらざ八潮ほか）での美術工作、手芸、調理など  
かつどう      ちゅうしん      くみんこうえん  
の活動を中心に、バスハイクや「しながわ区民公園」でのバーベ  
がいしゅつかつどう      おこな      きょうりよく      たの      わき  
キューなどの外出活動も行い、みんなで協力しあって、楽しく和気あ  
かつどう  
いあいと活動しています。



しつない かつどう  
室内活動

びじゅつこうさく しゅげい ちょうりじっしゅう おこな  
美術工作、手芸、調理実習などを行います。

メンバーさんがやりたいことを挙げて、ボラン  
ティアスタッフさんがその中からプログラムを  
かんが  
考えます。





がいしゅつ かつどう

## 外出活動

でんしゃ

しせつけんがく

電車やバスで施設見学に出かけたり、「しな

くみんこうえん

がわ区民公園」でバーベキューをしたりします。

い

ばしょ

あ

メンバーさんが行きたい場所を挙げて、ボラン

かんが

ティアスタッフさんがプログラムを考えます。



バーベキュー



水族館



ねんまつ たの かい がつ  
年末お楽しみ会（12月）

たの かい かざ うた  
お楽しみ会では、クリスマスツリーを飾って歌を

うた たいかい  
歌ったりビンゴ大会などのゲームをします。

かみしばい ひろめ  
紙芝居やメンバーさんによるヨーヨーのお披露目

ないよう も  
などもあり、内容は盛りだくさんです。



いかがでしたか？？

いっしょ      かつどう      かと  
一緒に活動してみたいという方は  
ぶんか      かんこう      せんりやくか      しょうがいなくしゅうかかり  
文化観光戦略課生涯学習係まで  
きがる      と      あ  
お気軽にお問い合わせください！

☎03－5742－6837