

障害福祉に関する講座や研修、イベントなどの情報紙！

いべんとアラカルト 4月号

発行 北九州市障害福祉情報センター

〒804-0067

北九州市戸畑区汐井町 1-6 ウェルとばた 6階

公益社団法人北九州市障害福祉ボランティア協会内



★毎月20日までに情報をいただきますと、翌月1日発行の「いべんとアラカルト」に掲載します。

※紙面の都合上、ご希望に沿えない場合もあります。

◆4月2日～8日は発達障害啓発週間です

内容 より多くの方に発達障害のことを理解してもらい、誰もが暮らしやすい共生社会を願って北九州市内のランドマークである小倉城などを、「癒し」や「希望」などを表す「ブルー」にライトアップします。

1.ブルーライトアップ

「癒しと希望」を表す青色でライトアップします。

4月6日～8日 小倉城

4月2日～8日 門司港駅舎、小倉駅・黒崎駅周辺、チャチャタウン（観覧車）

*天候などの都合により、ライトアップされない日もあります。

2.図書館啓発コーナー

市立図書館内に関連図書を集めたコーナーを設置します。期間は図書館によって異なります。

3.掲示ブース

発達障がいについて理解を深める啓発ポスターの展示。

4月2日～4月8日、北九州市障害者スポーツセンター（小倉北区三郎丸3-4-1）で。

*4月7日は休館日です。

問合せ先

北九州市発達障害者支援センター つばさ

TEL・FAX 093-922-5523



◆難聴者・中途失聴者協会

難聴者の生活相談

日時 4月5～28日（各週：日・火）

（日曜日）13時～16時

（火曜日）10時～13時

場所 北九州市難聴者・中途失聴者協会 事務所
（戸畑区汐井町 1-6 ウェルとばた 6階）

内容 聞こえやコミュニケーション、対人関係の問題など日常生活・社会生活上の支援や情報提供を行います。※都合の悪い方は日時・場所の調整をします。

対象者 難聴者・中途失聴者とその関係者

相談料 無料

問合せ先

北九州市難聴者・中途失聴者協会

FAX/TEL 093-883-3113

（電話対応は火曜日のみ）

◆障害のある人のための就職相談会

日時 4月10日（金） 14時～16時

4月24日（金） 14時～16時

会場 LITALICO ワークス北九州

（戸畑区中本町 8-1 4FARO

戸畑駅前ビル 4階 戸畑駅より徒歩3分）

LITALICO ワークス小倉

（小倉北区米町 1-1-1 小倉駅前ひびきビル 5階）

内容 就職を目指す障害のある人、ご家族、関係機関の方を対象とした相談会を開催しています。

体調や症状の事、お仕事の事、就職活動の不安や相談、お困りごとなど、お気軽にご相談ください。ご本人だけでなく、ご家族からのご相談も受け付けております。

対象者 各種障害のある人またはそのご家族、支援者

定員 4名（定員を超えた場合は要相談）

参加費 無料

申込方法 要予約

申込・問合せ先

障害福祉サービス就労移行支援事業所

LITALICO ワークス北九州 TEL 093-873-7488

LITALICO ワークス小倉 TEL 093-513-1030

◆Y's (ワイズ) の会よりお知らせ

小さなお話し会 つなカフェ

日時 4月20日(月) 10時~12時

次回は5月23日(土)です。

会場 Y'scafe

(戸畑区沢見2丁目6-14)

内容 発達について相談したい。

ちょっと肩の力を抜いておしゃべりしませんか。
ご家族、先輩保護者、相談支援員などと安心して話せる「小さなお話し会つなカフェ」を開催しています。午後からフリートーク。

定員 6名(先着)

参加費 1,000円(お茶とお菓子付き)

申込・問合せ先

Y's (ワイズ) の会

携帯: 080-2557-9323

メール: yscafe@lup.bbiq.jp

◆発達障害に関する相談カフェ

日時 4月23日(木) 13時~14時30分

会場 障害者自立支援ショップ「一丁目の元気」

(小倉北区京町1-6-1)

内容 子どもの行動について気になるけれど、どうすれば良いか分からないという悩みを抱える保護者の方々が気軽に話せる相談カフェを開催します。ペアレントメンターなど相談経験のあるスタッフがお待ちしております。

対象者 発達障害などが気になる18歳以下の子どもの保護者

定員 5名(先着) ※事前申し込みをお願いします。

参加費 500円(飲み物、お菓子代)

申込締切日 4月16日(木)

申込・問合せ先

北九州市保健福祉局障害福祉部精神保健・地域移行推進課

担当: 福田・猪上

TEL 093-582-2439 FAX 093-582-2425

◆第82回アヴァンセ北九州定例懇話会

日時 5月9日(第2土) 10時~12時

会場 東部障害者福祉会館 連絡事務室

(戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた7階)

内容 精神障がい者の家族、当事者、支援者が一同に会し、家族、当事者の日頃の悩みや疑問に対して、参加者がそれぞれの立場と経験から意見交換します。

家族と当事者の不安解消だけでなく、関係者との相互理解を深められます。

参加費 100円 (飲み物は各自ご用意下さい!)

問合せ先

携帯 070-7618-5505 (森川)

090-7984-1952 (内園)

◆東部障害者福祉会館の講座

笑って動いて

気分すっきりエクササイズ(全3回)

日時 5月9日・6月13日・7月11日

第2土曜日 10時30分~12時

会場 東部障害者福祉会館 6階 研修室6ABか和室

(戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階)

内容 どなたでも安心してできるエクササイズです。皆さん、一緒に楽しみましょう

講師 健康運動指導士 上級パラスポーツ指導員
竹村 亮子氏

対象者 障害のある人

定員 16名

参加費 無料

申込開始 4月15日(水)~5月1日(金)

※QRコードによる

申し込みはこちら→

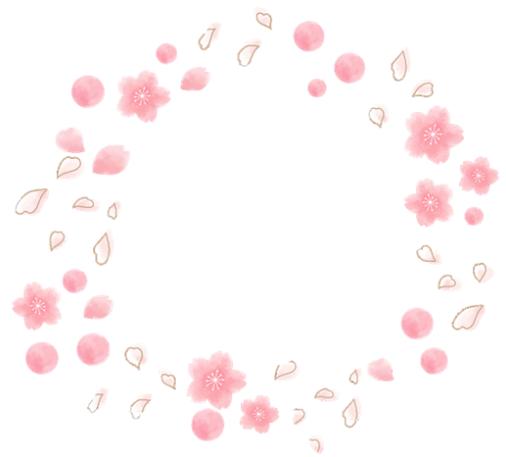


申込・問合せ先

北九州市立東部障害者福祉会館

TEL 093-883-5550

FAX 093-883-5551



◆西部障害者福祉会館の講座

①「アコーディオンスタイルのミニアルバム作り」

日時 5月16日(土) 13時30分~15時30分

会場 西部障害者福祉会館 工芸室

(八幡西区黒崎3丁目15-3コムシティ5階)

内容 じゃばら状に折った台紙に、お気に入りの柄紙を貼り重ね、リボンやシールで表紙を可愛くデコレーションし、自分だけのオリジナルミニアルバムを作ります。

講師 林 典子先生(ショップモノリエ オーナー)

対象者 市内在住か勤務している障害のある人

定員 16名(抽選)

参加費 1,000円(材料代)

申込締切日 5月7日(木)

※QRコードによる

申し込みはこちら→



②「うたって笑顔！カラオケ講座 ～声を出して ころも元気に～」(全4回)

日時 6月7日～9月6日(毎月第1日曜日)
13時30分～15時30分
(6月7日、7月5日、8月2日、9月6日)

会場 西部障害者福祉会館 音楽室
(八幡西区黒崎3丁目15-3コムシティ5階)

内容 音楽療法の要素を取り入れ、障害のある人が安心して参加できる講座です。生演奏やカラオケを使って、呼吸・発声・表現を練習しみんなで歌うことで交流を深めます。
歌うことを通して、心身のリフレッシュと自己表現の喜びを感じてもらうことを目的としています。

第1回 「うたってみよう！カラオケを楽しむ」
第2回 「声を育てよう！うたい方のコツ」
第3回 「表現してみよう！気持ちをこめて」
第4回 「発表しよう！みんなのミニうた会」
講師 永吉 佳美氏(音楽療法講師)
対象者 市内在住か勤務している障害のある人
定員 20名(抽選)
参加費 無料
申込締切日 5月27日(水)
※QRコードによる
申し込みはこちら→



申込方法

- ・下記へお申込みください。必要な合理的配慮がありましたら申込み時にお伝えください。(要約筆記手話通訳、資料のデータ化、点字化、見守り、介助など)当日は、スタッフがいますので安心してご参加ください。
- ・聴覚障害のある人はFAXに講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、連絡先を記入してお申込みください。

申込・問合せ先 北九州市立西部障害者福祉会館(担当岩永)
TEL 093-645-1300 FAX 093-645-1600
※QRコードの読み込みができない方は
s-koza@kita9-s.comへメールをして下さい。

◆点字図書館よりお知らせ

①令和8年度音訳ボランティア養成講座 (全15回)

日時 5月13日(水)～8月21日(金)
10時10分～12時10分

会場 西部障害者福祉会館
(八幡西区黒崎3-15-3コムシティ5階)

内容 視覚障害者のための音訳の基礎を学びます。
定員 10名(定員を超えた場合は抽選。先着なし)
受講料 無料(但し、テキスト代1,320円が必要)
申込開始 4月1日(水)～20日(月)
※QRコードによる
申し込みはこちら→



②令和8年度点訳ボランティア養成講座 (全16回)

日時 5月13日(水)～8月26日(水)
10時10分～12時10分

会場 西部障害者福祉会館
(八幡西区黒崎3-15-3コムシティ5階)

内容 視覚障害者のための点訳の基礎を学びます。
定員 10名(定員を超えた場合は抽選。先着なし)
受講料 無料(但し、テキスト代770円が必要)
申込開始 4月1日(水)～4月20日(月)
※QRコードによる
申し込みはこちら→



①・②共通事項

応募資格

- ・18歳以上の方で、パソコンの基本操作ができる方(文字入力、インターネット検索など)
- ・受講後、当館でのボランティア活動をしていただける方
- ・4月9日(木)の事前説明会に参加できる方

①音訳 10時10分～11時10分

②点訳 11時20分～12時20分

※説明会は前日までに電話かオンラインで申込みが必要

申込・問合せ先 北九州市立点字図書館
音訳ボランティア養成講座 担当：大渡
点訳ボランティア養成講座 担当：小関
TEL：093-645-1210
FAX：093-645-1601

◆ウェルとばた映画上映会 「ぼくが生きてる、ふたつの世界」 (日本語字幕付上映)

日時 5月23日(土)

①午前の部 10時30分～12時15分
(開場 10時)

②午後の部 14時00分～15時45分
(開場 13時30分)

場所 戸畑市民会館 中ホール
(戸畑区汐井町1-6ウェルとばた3階)

内容 今年にコーデをテーマに、「ぼくが生きてる、ふたつの世界」を上映します。
コーデ(きこえない、きこえにくい親を持つ聴者の子ども)である主人公が様々な葛藤を抱えつつ、「きこえる世界」と「きこえない世界」を行き来しながら、母への想いを繊細に描いた切なくも心に響く物語。

定員 ①午前の部 300人、②午後の部 300人
鑑賞料 1,000円(未就学児無料)※全席自由
※鑑賞券はウェルとばた2階総合案内にて、
3月25日(水)9時より販売中

問合せ先 北九州市社会福祉協議会 ウェルとばた総合案内
TEL 093-871-7200

北九州市障害者スポーツセンター アレアスからのお知らせ

2026スポーツ教室のご案内

はじめてのマシントレーニング教室 A【全9回】

日時 5月9日～2月13日 第2土曜日
11時～12時

はじめてのマシントレーニング教室 B【全10回】

日時 5月23日～2月27日 第4土曜日
11時～12時

2つの教室共通事項

定員 5名

対象者 障害のある16歳以上の人

体幹トレーニング教室 A【全9回】

日時 5月10日～2月14日 第2日曜日
10時30分～11時30分

体幹トレーニング教室 B【全10回】

日時 5月24日～2月28日 第4日曜日
10時30分～11時30分

2つの教室共通事項

定員 10名

対象者 障害のある16歳以上の人

はじめよう健康太極拳教室【全19回】

日時 5月9日～2月27日 第2・4土曜日
15時～16時30分

定員 10名程度

対象者 障害のある50歳以上の人

卓球バレー【全19回】

日時 5月10日～2月28日 第2・4日曜日
14時～15時

定員 20名程度

対象者 障害のある7歳以上の人

初心者卓球教室【全17回】

日時 5月13日～2月10日 第2・4水曜日
18時30分～19時30分

定員 10名(抽選)

対象者 障害のある7歳以上の人

リズム運動教室【全23回】

日時 5月16日～3月7日 第1・3・5土曜日
10時～11時

定員 15名程度(抽選)

対象者 障害のある4歳～18歳までの人

リズムダンス教室【全23回】

日時 5月16日～3月7日 第1・3・5土曜日
11時～12時

※8月29日・3月7日は発表会になります。

定員 20名程度(抽選)

対象者 障害のある7歳～30歳までの人

アレアスで行われるスポーツ教室 4月1日申込受付開始！！

申込み・問合せ先

北九州市障害者スポーツセンター「アレアス」

TEL 093-922-0026

FAX 093-922-0041

H P www.kitakyushu-ssc.jp



Foot Ball 教室【全16回】

日時 5月17日～2月21日 第1・3日曜日
14時～15時30分

定員 20名

対象者 知的・発達障害のある小・中学生
(7～15歳の人)

みんなのストレッチ教室【10回】

日時 6月7日～3月7日 第1日曜日
10時30分～11時30分
※1月のみ第3日曜日

定員 50名

対象者 どなたでも(7歳以上)

★アレアスのプールで実施

・親子 de わいわいプール広場 A・B

【全10回】

・レベルアップ水泳教室(児童)【全18回】

・入門水泳教室 I(児童)【全6回】

・水中運動教室【全9回】

・アレアス水慣れ教室 A・B【全9回】

・レベルアップ水泳教室(成人)【全21回】

・脳血管障害の方の水泳教室【全10回】

・入門水泳教室 I(成人)【全6回】

★アレアス以外で実施される教室

開催場所

グローバルマーケットアクアパーク桃園

アレアス出前水泳教室 I(5・6月)【全7回】

日時 5月9日～6月27日 毎週土曜日
10時30分～11時30分

定員 10名(抽選)

対象者 障害のある7歳以上の人
※講師の指示の理解できる人

アレアス出前水慣れ教室【10回】

日時 5月23日～2月27日 第4土曜日
11時45分～12時45分

定員 10名(抽選)

対象者 障害のある7歳以上で初心者
※講師の指示の理解できる人

お気軽に
お問合せください

