

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
TEL 093-882-7721 FAX 093-882-6771
Eメール johocenter@ksvk.jp
ホームページアドレス http://www.ksjc.jp/★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。

北九州市障害福祉情報センター

検索

◆難聴者・中途失聴者協会のイベント

難聴者の生活相談

日時 4月2日～30日（毎週：日・火）

（日曜日）13時～16時

（火曜日）10時～13時

会場 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、仕事や学校、対人関係の悩みなど社会生活上の必要な情報提供や支援を行っています。

※都合の悪い方は、日時・場所など調整いたします。

※秘密厳守します。

対象者 難聴者・中途失聴者・関係者

参加費 無料

申込・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可）

HP：https://ktqnancho.blogspot.com/

◆つなぐmi:ru かふえからの

『のんびり“手話”かふえ#23』

日時 4月3日、10日、17日、24日（毎週水曜日）
10時30分～12時

会場 つなぐmi:ru かふえ

（八幡西区御開4-16-14）※駐車場あります。

内容 日常で使える簡単な手話を覚えて、“オモイ”が通じる楽しさを感じてみませんか。のんびり、一緒に豊かな時間を過ごしましょう。手話初心者の方、関心のある方大歓迎です。

あいさつ・自己紹介・簡単な手話単語、ゲーム、手話歌など

対象者 どなたでも

定員 3名

参加費 400円（お飲みもの付）

申込方法 メール、SMSから予約をお願いします。

申込・問合せ先

つなぐmi:ru かふえ（担当 西山）

TEL：090-3666-6315

メール：leesanyo@icloud.com



◆発達障害啓発週間「ブルーライトアップ」

4月2日から4月8日は、「発達障害啓発週間」です。自閉症をはじめとする発達障害への理解促進を図るため市内のランドマーク（下記のとおり）が啓発デーのイメージカラーである「ブルー」にライトアップされます。市立図書館では啓発コーナーの設置、「アレアス」では掲示ブースを設置します。

★ライトアップ

4月2日（火）～8日（月）

門司港駅舎・小倉駅周辺・黒崎駅周辺

チャチャタウン小倉（観覧車）

4月3日（水）～5日（金）

小倉城

※上記期間中であっても、天候・その他のイベント等のためライトアップを行わない日もあります。

★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。

・中央図書館・門司図書館・小倉南図書館

・若松図書館・八幡図書館・八幡西図書館

・戸畑図書館

★掲示ブース

4月3日（水）～9日（火）

北九州市障害者スポーツセンター「アレアス」

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・西島

TEL：093-582-2439 FAX: 093-582-2425



◆障害のある人のための就職相談会

日時 4月12日(金) 14時～16時

4月26日(金) 14時～16時

会場 両日ともに下記の2会場で行います。

・LITALICO ワークス北九州

(戸畑区中本町 8-14 FARO 戸畑駅前ビル 404)

・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 5F)

内容 就職を目指す障害のある人、ご家族、関係機関の人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家族(手帳の有無は問いません)

定員 4名(定員を超えた場合は、別日をお願いすることがあります)

参加費 無料

申込方法 要予約です。下記へご連絡ください。

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

◆つなぐmi:ruかふえお話し会

～司法書士さんを囲んで話そう～

「障害のある子が成人する前に知っておきたい
後見人制度について⑦」

日時 4月21日(日)

①10時30分～11時50分

②12時30分～13時50分

③14時10分～15時30分

会場 つなぐmi:ruかふえ

(八幡西区御開4-16-14) ※駐車場あります。

内容 障害のある人の親のなきあと、未成年のうちにすべきこと、きょうだいさんの不安や悩みはありませんか。司法書士の長澤 英之氏(ムスカリの会事務局長)をお招きして、後見人制度について学びます。

対象者 障害児(者)の保護者、支援者、関心のある人

定員 ひと枠2、3名(先着順)

※先着順に受付しますので、早めにお申し込みください。

※申込みされた時間が満席の場合はお断りする場合があります。その際は、別の時間帯をご検討ください。

参加費 一人1,000円

申込方法 メール、SMSから予約をお願いします。

※予約の際は、①、②、③の時間を選択、参加される人の名前(全員)と当日連絡のとれる電話番号(代表者のみ)をお知らせください。

申込・問合せ先

つなぐmi:ruかふえ(担当 西山)

TEL: 090-3666-6315

メール: leesanyo@icloud.com

◆小さなお話会 つなカフェ

日時 4月24日(水) 10時～12時

※次回は、5月15日(水)の予定です。

会場 Y'scafe

(小倉北区中井5-19-3) ※駐車場あります。

内容 発達について相談したい、同じ悩みの保護者と繋がりたい、福祉サービスについて知りたい。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「小さなお話会つなカフェ」を開催しています。

※詳細は、お気軽にご連絡ください

定員 6名(先着)

参加費 800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.bbq.jp



◆点字図書館の講座

①令和6年度

点訳ボランティア養成講座（全16回）

日時 5月8日（水）～8月21日（水）

おおむね毎週水曜日 10時～12時

内容 視覚障害者のための点訳の基礎を学びます。

対象者 ・北九州在住の人、または勤めている18歳以上の人

- ・パソコンの基本的操作が可能な人（文字入力、インターネット検索など）
- ・4月11日（木）の事前説明会に参加できる人（11時15分～12時15分/説明会は前日までに電話かQRコードで申込要）

定員 10名（定員を超えた場合は抽選。先着なし）

参加費 テキスト代として770円

事前説明会申込QRコードはこちら →



②令和6年度

音訳ボランティア養成講座（全15回）

日時 5月10日（金）～8月9日（金）

おおむね毎週金曜日 10時～12時

内容 視覚障害者のための音訳の基礎を学びます。

対象者 ・北九州在住の人、または勤めている18歳以上の人

- ・パソコンの基本的操作が可能な人（文字入力、インターネット検索など）
- ・4月11日（木）の事前説明会に参加できる人（10時～11時/説明会は前日までに電話かQRコードで申込要）

定員 10名（定員を超えた場合は抽選。先着なし）

参加費 テキスト代として1,210円

事前説明会申込QRコードはこちら →



①②共通事項

申込締切日 4月22日（月）まで

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）

申込方法 下記へお問い合わせください。

申込・問合せ先

北九州市立点字図書館

（点訳担当：小関 音訳担当：大渡）

TEL：093-645-1210 FAX：093-645-1601



◆東部障害者福祉会館の講座

①笑って動いて気分すっきりエクササイズ

日時 5月11日・6月8日・7月13日

第2土曜日 10時30分～12時 全3回

会場 東部障害者福祉会館 6階 研修室6AB

（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。

定員 16名（抽選）

参加費 無料

申込締切日 4月26日（金）QRコード→



②おりがみ教室

日時 5月25日（土）13時30分～15時

会場 東部障害者福祉会館 6階 研修室6C

（戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階）

内容 折ってたたんで裏返し～♪♪♪

今回は梅雨に合わせてカエルとあじさいを折ります。

定員 6名（抽選）

参加費 材料費として200円

申込締切日 5月11日（土）QRコード→



①②共通事項

申込方法

- ・下記へお申し込みください。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。
- ・聴覚障害のある方は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

北九州市立東部障害者福祉会館

TEL：093-883-5550 FAX：093-883-5551



◆第70回アヴァンセ北九州定例懇話会

テーマ『家族（当事者）は話したい、聞きたい』

日時 5月11日（土）10時～12時

会場 戸畑生涯学習センター 3階第一集会室
（戸畑区中本町7-20）

内容 定例懇話会は『家族（当事者）は話したい、聞きたい』を一貫したテーマとして掲げ、家族に出してもらった日頃の思いや疑問に対して、関係者がそれぞれの立場と経験から応える形で意見交換を開催します。当事者家族の不安解消だけでなく、関係者との相互理解を深めることも目的としています。関係者が多ければ、それだけ内容も深まります。

参加費 100円（飲み物は各自ご用意下さい!）

問合せ先

携帯：070-5693-8971（中前）

090-7984-1952（内園）

◆第62回北九州市障害者スポーツ大会 （第23回全国障害者スポーツ大会予選会）

①卓球競技・STT（サウンドテーブルテニス）競技

日時 5月12日（日）10時～（受付9時～）

会場 北九州市障害者スポーツセンター
（小倉北区三郎丸3丁目4-1）

②陸上競技・FD（フライングディスク）競技

日時 5月26日（日）10時～（受付9時～）

会場 黒崎播磨陸上競技場 in HONJO
『本城陸上競技場・運動場』
（八幡西区御開4丁目16-1）

①②共通事項

対象者

・身体障害者手帳（ただし内部障害は、ぼうこうまたは、直腸障害のみ）療育手帳または精神保健福祉手帳のいずれかを有し、市内に住居・在学・在勤または入所している、令和6年4月1日現在で13歳以上の方

申込方法

所定の申込用紙（下記へお問い合わせください）にご記入いただき、各区役所の保健福祉相談コーナーまたは、各区の出張所窓口へご持参ください。なお、大会事務局へは郵送も可能です。

※電話・FAXでの申込は、トラブルの原因となりますので、堅くお断りします。

参加費 無料

申込 4月12日（金）必着

申込・問合せ先

大会事務局 北九州市障害者スポーツ協会
〒802-0061 北九州市小倉北区三郎丸3-4-1
（北九州市障害者スポーツセンター・アレアス内）
TEL 093-383-2115 FAX 093-922-0041
Email shosupokyo@kitakyushu-ssc.jp

◆要約筆記者養成講座（パソコンコース）（全30回）

日時 5月17日～令和7年1月10日

おおむね毎週金曜日（内3回程度、土日開催あり）
10時～15時

会場 東部障害者福祉会館 6階 研修室6B
（戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階）

内容 聴覚障害の人に、音声をその場で文字にして伝える要約筆記（文字通訳）の技術を学びます。

対象者 ・北九州市内で活動できる方
・タッチタイピングができ、受講後活動可能な18才以上の人
・講座にノートパソコン（Windows10以上、USBポート有）を持参できる人

定員 6名（抽選）

参加費 受講料は無料。ただし、テキスト代として7,000円程度いただきます。

申込締切日 5月1日（水）

申込・問合せ先

北九州市立東部障害者福祉会館 視聴覚障害者情報センター
TEL:093-883-5552 FAX:093-883-5553

◆西部障害者福祉会館の講座 アロマストレッチ

日時 5月18日、6月15日、7月20日、8月17日
第3土曜日 10時30分～11時30分 全4回

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

内容 アロマの香りの中、ストレッチ&ヨガを行ないます。マット使用、椅子使用どちらでもOK

対象者 市内在住か勤務している障害のある人

講師 Tomoko（Mimosa Ballet 代表）

定員 10名（抽選）

参加費 無料

申込締切日 5月8日（水）QRコード→

申込方法

- ・下記へお申し込みください。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。
- ・聴覚障害のある方は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



◆北九州市障害者スポーツセンター

「アレアス」主催のスポーツ教室

①障害者スポーツリハビリ専門相談

日時 5月19日(日)

対象 障害者手帳をお持ちの人

定員 2名(要予約)

申込み期間 4月1日(月)～4月20日(土)

②障害者スポーツなんでも相談

「スポーツをやってみたいけれど、何から始めればよいか分からない」「自分に何が出来るんだろう…」「アレアスの使い方を知りたい」・・・なんでも構いません。

まずはお気軽にお電話ください。

日時 相談のうえ決定します。

対象者 障害者手帳をお持ちの人

定員 なし

募集期間 随時



・リズム運動教室【全22回】

日時 5月18日(土)～令和7年2月15日(土)

第1・3・5土曜日 10時～11時

会場 多目的室

対象者 障害者手帳を持つ4歳以上おおむね18歳まで

定員 15名程度(抽選)



・リズムダンス教室【全22回】

日時 5月18日(土)～令和7年2月15日(土)

第1・3・5土曜日 11時～12時

会場 多目的室

対象者 障害者手帳を持つ4歳以上おおむね18歳まで

定員 15名程度(抽選)

・体幹トレーニング教室【全19回】

日時 5月12日(日)～令和7年2月23日(日)

第2・4日曜日 11時～12時

会場 スタジオ1

対象者 障害者手帳を持つ16歳以上の人

定員 10名(抽選)

・初心者卓球教室【全20回】

日時 5月9日(木)～令和7年2月27日(木)

第2・4木曜日 18時30分～19時30分

会場 多目的室

対象者 障害者手帳を持つ7歳以上の人

定員 10名(抽選)



・エンジョイスポーツデー【全9回】

日時 6月23日(日)～令和7年2月23日(日)

第2・4日曜日 10時～12時

会場 体育室または多目的室

対象者 障害者手帳を持つ7歳以上の人とその家族

定員 20名程度(抽選)

・みんなのストレッチ教室【全10回】

日時 6月2日(日)～令和7年3月2日(日)

第1日曜日 10時30分～11時30分

会場 多目的室

対象者 障害の有無に関わらずどなたでも

定員 50名程度(抽選)



・Foot Ball 教室【全17回】

日時 5月19日(日)～令和7年2月16日(日)

第1・3日曜日 14時～15時30分

会場 体育室

対象 知的・精神障害の7歳～15歳までの人

定員 20名程度(抽選)

・小学生ふうせんバレーボール教室【全17回】

日時 5月18日(土)～令和7年2月15日(土)

第1・3土曜日 10時～12時

会場 体育室

対象 小学校4年生～6年生の障害児・健常児

定員 24名程度(障害児12名・健常児12名)

・ボッチャ教室【全17回】

日時 5月18日(日)～令和7年2月15日(日)

第1・3日曜日 15時30分～17時

会場 体育室

対象 障害者手帳を持つ16歳以上の人

定員 10名程度

・介護予防運動教室【全20回】

日時 5月9日(木)～令和7年2月27日(木)

第2・4木曜日 10時30分～12時

会場 多目的室

対象 障害者手帳を持つ50歳以上の人

定員 10名程度

・はじめてのマシントレーニング教室Ⅰ【全10回】

日時 5月11日(土)～9月28日(土)

第2・4土曜日 11時～12時

会場 トレーニング室

対象 障害者手帳を持つ16歳以上の人

定員 10名程度

・はじめてのマシントレーニング教室Ⅱ【全9回】

日時 10月12日(土)～令和7年2月22日(土)

第2・4土曜日 11時～12時

会場 トレーニング室

対象 障害者手帳を持つ16歳以上の人

定員 10名程度

・卓球バレー教室【全 18 回】

日時 5月12日(日)～令和7年2月23日(日)
第2・4日曜日 14時～15時
会場 多目的室
対象 障害者手帳を持つ7歳以上の人
定員 10名程度

アレアスのプールで実施される教室

・レベルアップ水泳教室(成人)【全 21 回】

日時 5月16日(木)～令和7年2月20日(木)
第1・3・5木曜日 18時30分～19時30分
対象 指導員の指示が理解でき、障害者手帳を持つ16歳以上で15m以上泳げる人
定員 10名(抽選)

・レベルアップ水泳教室(児童)【全 20 回】

日時 5月9日(木)～令和7年2月27日(木)
第2・4木曜日 18時30分～19時30分
対象 指導員の指示が理解でき、障害者手帳を持つ7歳以上18歳以下で15m以上泳げる人
定員 10名(抽選)



・水中ウォーキング教室【全 18 回】

日時 5月19日(日)～令和7年2月16日(日)
第1・3日曜日 14時～15時
対象 障害者手帳を持つ18歳以上の人
定員 10名(抽選)

・入門水泳教室Ⅰ(成人)【全 6 回】

日時 5月11日(土)～7月27日(土)
第2・4土曜日 15時～16時
対象 障害者手帳を持つ18歳以上の人
定員 5名(抽選)

・入門水泳教室Ⅰ(児童)【全 6 回】

日時 5月18日(土)～7月20日(土)
第1・3・5土曜日 15時～16時
対象 障害者手帳を持つ4歳以上～18歳以下の人
定員 5名(抽選)

・アレアス水慣れ教室A【全 9 回】

日時 5月12日(日)～令和7年2月9日(日)
第2日曜日 12時～13時
対象 障害者手帳を持つ7歳以上の人
定員 5名(抽選)



・アレアス水慣れ教室B【全 9 回】

日時 6月23日(日)～令和7年2月23日(日)
第4日曜日 12時～13時
対象 障害者手帳を持つ7歳以上の人
定員 5名(抽選)

・脳血管障害の人の水泳教室【全 10 回】

日時 5月24日(金)～令和7年2月28日(金)
第4金曜日 18時30分～19時30分
対象 肢体不自由者(基礎疾患:脳血管障害の人)
定員 10名(抽選)

アレアス以外で実施される教室

・巡回水泳教室(桃園)【全 8 回】

日時 5月11日(土)～6月29日(土)
毎週土曜日 10時30分～11時30分
会場 グローバルマーケットアクアパーク桃園
(八幡東区桃園3丁目1-6)
対象者 障害者手帳を持つ7歳以上の人
定員 10名(抽選)

・巡回水泳教室(桃園)【全 10 回】

日時 5月25日(土)～令和7年2月22日(土)
毎週土曜日 11時45分～12時45分
会場 グローバルマーケットアクアパーク桃園
(八幡東区桃園3丁目1-6)
対象者 障害者手帳を持つ7歳以上の人
定員 10名(抽選)

申込共通事項

- ・申込は全て4月1日(土)～20日(木)まで
- ・詳細についてはお電話でお問い合わせください。

申込・問合せ先

北九州市障害者スポーツセンター「アレアス」
(北九州市小倉北区三郎丸3丁目4-1)

TEL:093-922-0026 FAX:093-922-0041

HP: www.kitakyushu-ssc.jp

障害福祉いべんとアラカルトは、
パソコンでも読めます！

1 ホームページ

アドレスは、<http://www.ksjc.jp/>
なお、この紙面をホームページ内で
ダウンロードすることも可能です。

QRコード →



2 電子メール(無料)

ご希望の方は「いべんとアラカルト
希望」と明記のうえ、情報センターの
アドレス

johocenter@ksvk.jp まで
メールをお送りください。