

千代田区立障害者福祉センターえみふるは
笑顔あふれる絆社会の実現を目指しています

えみふるの活動報告やイベントのお知らせはホームページ他SNSでも情報発信中

えみふるの最新情報はこちら

ぜひいいね・フォローをお願いします



2024年度

(2024年4月~2025年3月)

講習会・リハビリテーション(通年)

受講者募集のお知らせ

みんなのえみふる

千代田区立障害者福祉センター えみふる

休館日 毎月第2土曜日、12月29日~1月3日

開館時間 平日 9:00~21:00

土日祝日 9:00~17:00

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-5

電話 :03-3291-0600

F A X :03-3291-0608

E メール :emifuru@chime.ocn.ne.jp

ホームページ :<https://emifuru.com>

Enjoy your life

千代田区立障害者福祉センター

えみふる

えみふるからのご挨拶

日頃より千代田区立障害者福祉センターえみふるの事業にご理解ご協力いただき、誠にありがとうございます。

えみふるは、地域にお住いの皆様が活動する場の一つとして、より多くの方々の日常生活に身近な存在となることを目指しております。

「笑みのあふれる絆社会の実現」を目標に掲げ、障がいのあるなしに関わらず、皆様が一緒に楽しい時間を過ごし、えみふるの名前の通り笑みがあふれるような居場所や場づくりが出来るよう全力で取り組んでまいります。

本誌では2024年度（2024年4月1日～2025年3月31日）に、えみふるで実施する講習会及びリハビリテーションのご案内をさせていただいております。是非ご覧いただき、ご興味のある講習会等がございましたら、お気軽にご参加ください。

その他、地域交流を目的とした公開講座や行事などのイベントも定期的で開催しております。ご案内は広報千代田やえみふるホームページに掲載いたしますので、ご覧いただければ幸いです。

なお、ご不明な点等がございましたら、遠慮なくお問合せ下さい。

皆様のお申し込みを、職員一同お待ちしております。

2024年2月

千代田区立障害者福祉センターえみふる職員一同

2024年度受講者募集のお知らせ

もくじ

えみふるからのご挨拶	1ページ
えみふるでチャレンジしよう	3ページ～4ページ
活動のタイムテーブル	5ページ～6ページ
お申し込みのご案内	7ページ
講習会案内	8ページ～24ページ
えみふるへお越しの際は	30ページ

講習会

	開 講 日	時 間	ページ
絵手紙	第1火曜日	13:30～15:00	8ページ
ペン習字	第2火曜日	13:30～15:00	9ページ
書道	第3火曜日	13:30～15:00	10ページ
三原色画	第4火曜日	13:30～15:30	11ページ
七宝焼	第3水曜日	13:30～15:30	12ページ
消しゴムはんこ	第1金曜日	13:30～15:30	13ページ
絵画	第2金曜日	13:30～15:30	14ページ
水墨画	第3金曜日	13:30～15:00	15ページ
レクソング	第4金曜日	13:30～15:00	16ページ
ヨガ 金曜夜間コース	第4金曜日	18:30～20:00	17ページ
土曜日中コース	第4土曜日	10:30～12:00	
レクリエーション体操	第1土曜日	13:30～15:00	18ページ
音楽リズム	第4土曜日	13:30～15:00	19ページ
パソコン・スマホ サロン	第2・4火曜日	13:30～15:30	20ページ
陶芸教室からくり粘土	第1水曜日	13:30～14:30	21ページ
ニコニコマッサージ	第3金曜日	10:00～12:00	23ページ
ネイルサロン	第4水曜日	13:00～15:00	24ページ

リハビリテーション

	実 施 日	時 間	ページ
理学療法	水曜日	13:15～15:45	25ページ
作業療法	水曜日	10:30～12:00	26ページ
言語療法	第2・4木曜日	13:30～16:00	27ページ
地域生活リハビリ	木曜日	11:00～16:00 第1木曜日は 11:00～13:00	28ページ
社会適応支援	第1・3土曜日	10:30～15:00	29ページ

えみふるでチャレンジしよう

か らだを整える

ネイルサロン
ニコニコマッサージ

絵 を描こう

絵手紙・三原色画
絵画

デジタルツールにチャレンジ
パソコン・スマホサロン

お んがくを楽しむ

レクソング
音楽リズム

か らだを動かす

レクリエーション体操
ヨガ教室(夜間・日中)

モ ノづくりをしよう

陶芸教室・七宝焼
消しゴムはんこ

日 本文化に親しむ

ペン習字・書道
水墨画

リ ハビリをしよう

作業療法・理学療法・言語療法
地域生活リハビリ・社会適応支援

様々な体験と交流
えみふるの公開講座

えみふるタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
1週目		PM 絵手紙	AM 作業療法 PM 理学療法 PM 陶芸教室	地域生活リハビリ 11:00~13:00	PM 消しゴム はんこ	社会適応支援 10:30~15:00 PM レク体操	土日祝日を中心に地域交流や体験を目的とした公開講座を不定期に開催しています
2週目		PM ペン習字 PM パソコンマサージ	AM 作業療法 PM 理学療法	地域生活リハビリ 11:00~16:00 PM 言語療法	PM 絵画	休館日	
3週目		PM 書道	AM 作業療法 PM 理学療法 PM 七宝焼	地域生活リハビリ 11:00~16:00	AM ニコニコマッサージ PM 水墨画	社会適応支援 10:30~15:00	
4週目		PM 三原色画 PM パソコンマサージ	AM 作業療法 PM 理学療法 PM ネイルサロン	地域生活リハビリ 11:00~16:00 PM 言語療法	PM レクソング ヨガ(夜間) 18:30~20:00	AM ヨガ(日中) PM 音楽リズム	
5週目			AM 作業療法	地域生活リハビリ 11:00~16:00			

お申し込みのご案内

講習会やリハビリテーションは、年度ごとにお申し込みが必要です。

<講習会の対象>

区内在住の18歳以上の方で、「身体障害者手帳」「愛の手帳」「精神障害者保健福祉手帳」「自立支援医療受給者証(精神通院)」「難病医療券」のいずれかをお持ちの方。

※講習会によっては、付き添いとしてご家族も参加できます。

<リハビリテーション>

地域生活リハビリ、社会適応支援につきます際は、別途申込みが必要になります。参加希望の方はえみふるまでお問合せください。

※リハビリテーションは、対象となる方の条件がそれぞれ違いますので各ページ(25ページ～27ページ)の案内をご確認ください。

<費用>

一部の講座につきましては参加費がかかります。

<お申し込み方法>

次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①持参(えみふるの1階窓口までお持ちください)
 - ②郵送(同封の封筒をご使用ください)
 - ③FAX(03-3291-0608)※お間違えのないようご注意ください。
 - ④ホームページ(<https://emifuru.com/>)
- ※①②③は同封の申込書をご利用ください

<お申し込み受付期間>

2024年2月19日(月)～2024年3月8日(金)必着

申込受付期間以降は空きのある講座を受け付けます。

<抽 選>定員を超えた場合は抽選となりますので、あらかじめご了承ください。

※リハビリテーションは利用優先順位に応じて利用を決定します。

<利用決定>

3月中旬に「受講決定通知」を送ります。教材費が必要な講習会については、費用を決定通知にてお知らせします。申込後キャンセルされる場合は、お手数ですがえみふるまで早めにご連絡をお願いします。教材費においては、キャンセルした場合でもかかる場合があります。

ヘタでいい、ヘタがいい (小池邦夫)

絵手紙

墨と筆を使った水彩の絵はがきを描きます。筆の運びに決まりはありません。やさしい季節の便りを作ってみませんか。

日時 : 第1火曜日 13:30～15:00

講師 : 日本絵手紙協会 池田由美さん

定員 : 10名

費用 : 500円(初回支払い)



丁寧な指導で美文字になろう

ペン習字

IT化の進行により文字を手書きする機会が減りました。綺麗な文字は誰にとっても憧れです。又、文字を書くと脳が活性化し、身体機能のリハビリテーション効果があるといわれています。

日時： 第2火曜日 13:30~15:00

講師： 現代書道院 渡辺美津枝さん

定員： 10名

費用： 500円(初回支払い)



心静かに楽しく元気に！

書道

毎回、5つ程度のお手本の中からお自身で選んだもの(言葉)を練習します。力強く、元気な書を目指して、講師のアドバイスを受けながら書き上げます。年初には書初めをします。

日時： 第3火曜日 13:30~15:00

講師： (社)創玄書道会 鈴木洋子さん

定員： 10名

費用： 500円※(初回支払い)

※別途作品展出品を希望する方は

裏打ち代(1000円程度)がかかります。



今を大切に、ゆっくりと小さな発見を楽しみましょう

三原色画

赤、青、黄の三色と白を使って「自分だけの色を作ります。下書きなしで自由に描きます。絵を描くことが苦手な人も楽しく描ける新しい発想です。

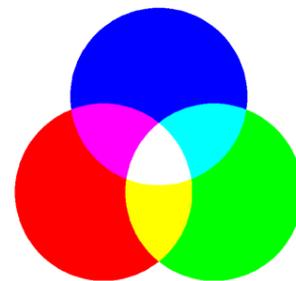
日時：第4火曜日 13:30~15:30

講師：松本きみ子式公認講師 田中くみさん

定員：10名

費用：200円(初回支払い)

三原色



世界で一つのアクセサリーづくりをしよう

七宝焼

銀や銅などの金属下地の表面にガラス質の釉薬をのせ、高温で焼き付けて作品を作ります。初心者も基本から学ぶことができます。

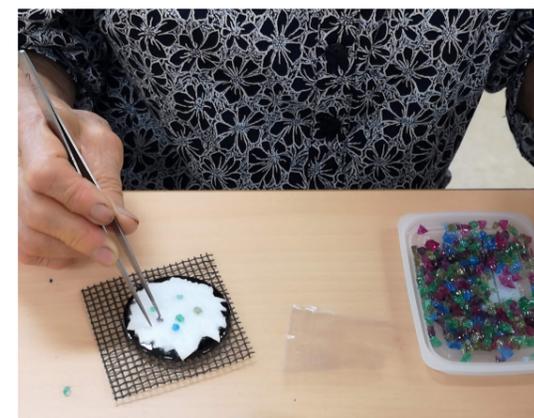
日時：第3水曜日 13:30~15:30

講師：日影悠久子さん

定員：10名

費用：教材費が実費分かかります。

※固定の教材費は設けていません。都度部材の購入をお願いします。



彫刻刀で夢を彫ろう

消しゴムはんこ

消しゴムはんこで楽しい絵はがきを作ります。簡単に彫れる消しゴムで、世界にひとつのはんこを作れませんか。

日時：第1金曜日 13:30~15:30

講師：日本遊印アート協会 吉田千栄子さん

定員：10名

費用：500円※(初回支払い)

※消しゴム版2個目以降

1個につき約500円かかります



物の観察から始まる絵画

絵画

草花や野菜など、季節の題材を見ながら水彩画を描きます。構図や色の出し方などを学びながら、各々の表現の違いを楽しむことができます。

日時：第2金曜日 13:30~15:30

講師：日本美術家連盟(洋画)

小林正勝さん(雅号:小林正誠)

定員：10名

費用：500円(初回支払い)



墨から広がる素敵な世界

水墨画

季節にちなんだ題材が描かれたお手本を見ながら、模写をします。線の描き方や濃淡の出し方など、作品を描くたびに水墨画のコツを学ぶことができます。

日時：第3金曜日 13:30~15:00

講師：国際墨画会 中野淳子さん

定員：10名

費用：500円(初回支払い)



懐かしの歌を楽しもう

レクソング

講師のピアノ伴奏に合わせて、昭和歌謡曲から唱歌まで、さまざまな歌を皆さんと一緒に歌って練習します。講師による歌の解説やお話も大人気です。

日時：第4金曜日 13:30~15:00

講師：東京都レクリエーション連盟 川端清さん

費用：無料

定員：10名

※付き添いとしてご家族も参加できます。



心も身体もリフレッシュ

ヨガ

①金曜夜間コース ②土曜日中コース

ご自身のペースでゆっくり、ゆったりストレッチしながら心身をほぐしていきます。

日時：①第4金曜日 18:30~20:00

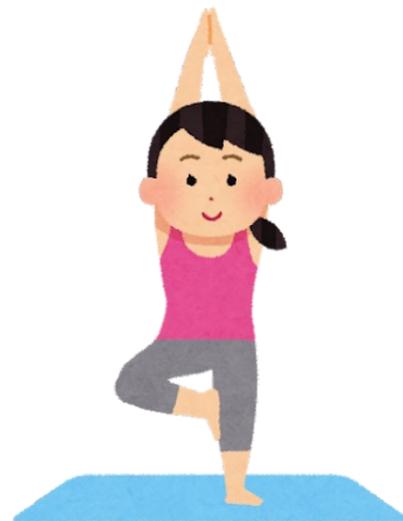
②第4土曜日 10:30~12:00

講師：ヨガインストラクター まるやまゆみさん

定員：15名

費用：無料

※タオルを毎回ご持参ください



リズムに合わせて無理なくストレッチ

レクリエーション体操

音楽に合わせて、体のさまざまな筋肉を使う体操をしませんか。健康増進やストレス解消に最適です。体の状態に合わせて、ご自身のペースで参加できます。

日時：第1土曜日 13:30~15:00

講師：日本レクリエーション協会 鈴木京子さん

費用：無料

定員：15名

※付き添いとしてご家族も参加できます。



いろいろな楽器でリズムをとろう

音楽リズム

歌を歌ったり、音楽に合わせて打楽器を演奏します。皆さんのリクエストから曲を選んで気持ちを合わせて音楽を楽しむことを目指します。

日時： 第4土曜日 13:30~15:00

講師： 音楽療法士 加藤美知子さん

費用： 無料

定員： 10名

※付き添いとしてご家族も参加できます。



ゆっくり一緒に解決しましょう

パソコン・スマホ サロン

パソコン・スマホ初心者を対象にした自由参加型のサロンです。操作で分からないところなど講師と一緒に解決しましょう。事前のお申し込みは不要ですので、直接お越しください。

日時： 第2・4火曜日 13:30~15:30

定員： 同時に受講できる人数は4~5名程度です

費用： 無料

貸し出し用パソコンを4台ご用意しております。

スマートフォンはご自身のものをご持参ください。

※利用の際に、お名前を確認させていただきます。



世界で1つの食器やアクセサリを作ませんか。

陶芸教室からくり粘土

どなたでも参加できる陶芸体験教室です。お皿や小物、アクセサリ作りなどを講師と一緒にいきます。焼き上がりまで講師とえみふるがしっかりサポート致しますので是非ご参加下さい。

日時： 第1水曜日 13:30~14:30

講師： からくり陶芸教室 田原 千 さん

定員： 10名

費用： 300円(1回)

※毎回300円をご持参ください



【イベントや公開講座について】

えみふるでは障がいの有無に関係なく参加できるイベントや講座も開催しています。基本的に区内在住・在勤・在学の方を対象としています。

下記は2023年に開催したイベントや講座の一部です。



日頃溜まった疲れにサヨナラしませんか。

ニコニコマッサージ

障がいや難病を持つ方を対象とした、マッサージです。あんまの資格を持つ平松先生によるマッサージを受けてみませんか？

日時： 第3金曜日 10:00~12:00

講師： 平松 喜久子 さん

定員： 4名まで(抽選)

費用： 無料

※お一人さま30分目安で行います。

※申し込みは、前週の木曜日の17時までに1F
受付でお申し込み下さい。

※初回利用の際は問診を行います。



自分を磨きましょう

ネイルサロン

ハンドマッサージ、カラーリング+アート1本、ネイルケア、爪磨き、リペアなどご要望に応じて20分程度のケアが受けられます。

※事前予約が必要です。毎月1日~15日の間にお申し込みください。

日時： 第4水曜日 13:00~15:00

講師： 日本福祉保健ネイリスト協会

認定秋葉原校 Nail sarasa

定員： 6名

費用： 100円(1回)



理学療法

個別にプログラムを組み、身体的なリハビリテーションを行います。

対象：区内在住の18歳以上の方で、「身体障害者手帳」をお持ちの機能回復または機能維持が見込まれる方で、以下のいずれかに該当する方が優先となります。

- ・今までえみふるの理学療法を受けたことがない方
- ・他の機関で理学療法を受けていない方

※初めてお申し込みの方は面接を行います。

曜日：水曜日(詳細は利用決定後にお知らせします)

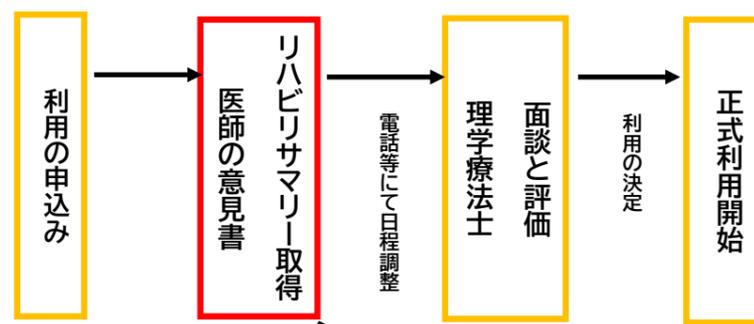
時間：13:15～15:45のうち、月1回 1人当たり20分程度

担当：原島理学療法士、津島理学療法士

定員：6名(1日あたりの人数)

費用：無料

【ご利用の流れ】



※医師の意見書及びリハビリサマリー提出後でも当施設の理学療法士の判断により利用が出来ない場合があります。

※複数の療法をご希望される場合、療法ごとにリハビリサマリーの提出が必要になります。

※医師の意見書、リハビリサマリーの発行費は自己負担になります。

※第5週目はお休みになります。

作業療法(集団での活動となります)

作業活動を通して、利用者一人ひとりの力を最大限に引き出すことを目的としています。パソコン、粘土陶芸、革細工、焼きペンなどの中から、それぞれに合った活動を行います。

対象：区内在住の18歳以上の方で、「身体障害者手帳」「精神障害者保健福祉手帳」「自立支援医療受給者証(精神通院)」「難病医療券」のいずれかをお持ちの方で、作業療法を行うことで機能回復または機能維持が見込まれる方

曜日：水曜日(祝日及び一部休み)

時間：10:30～12:00

担当：金谷作業療法士

定員：14名

費用：内容によって実費がかかります

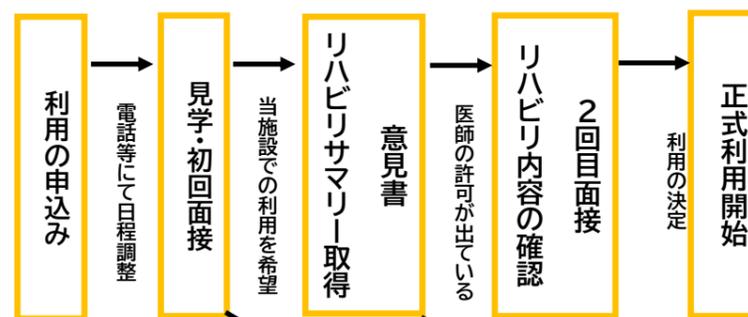


※最初に30分程度の初回面接と見学を行っていただきます。

※初回面接を行い、当施設でのリハビリが可能と判断された場合、医師の意見書またはリハビリサマリー(指示書)が必要です。意見書、リハビリサマリーの費用は自己負担となりますのでご了承ください。

※初めてご利用の方はお気軽にご相談ください。

【ご利用の流れ】



言語療法(個別での活動となります)

言語聴覚士が個別にプログラムを組み、発音の練習や声の出し方の練習、また失語症の言語能力の回復訓練などを行います。

対象：区内在住の18歳以上の方で、「身体障害者手帳」等をお持ちで言語療法が必要な方

曜日：第2・4木曜日

時間：13:30～16:00（月1回 1人あたり30分程度）

担当：佐藤言語聴覚士

定員：4名(1日あたりの人数)

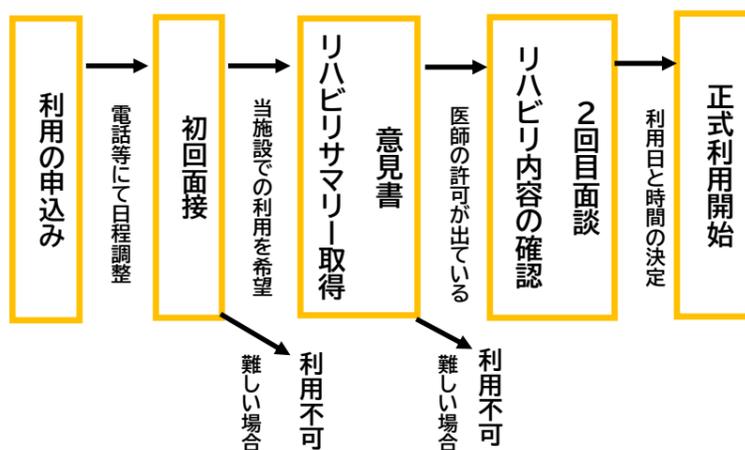
費用：無料

※初回利用時に面接を行います。

※初回面接を行い、当施設でのリハビリが可能と判断された場合、医師の意見書またはリハビリサマリー(指示書)が必要です。意見書、リハビリサマリ-の費用は自己負担となりますのでご了承ください。

※初めてご利用する方はお気軽にご相談ください。

【ご利用の流れ】



地域生活リハビリ

高次脳機能障害の方で、日常生活や就労に困難がある方にリハビリテーションを行います。

対象：区内在住の18歳以上65歳未満の方で、高次脳機能障害と診断され日常生活に困難があり、医師が訓練の必要性を認めた方

※利用には、利用判定委員会による判定があります。

※利用期間は1年間(3年まで更新が可能です)。

曜日：木曜日

時間：11:00～16:00

※毎月第1週目は11:00～13:00となります。

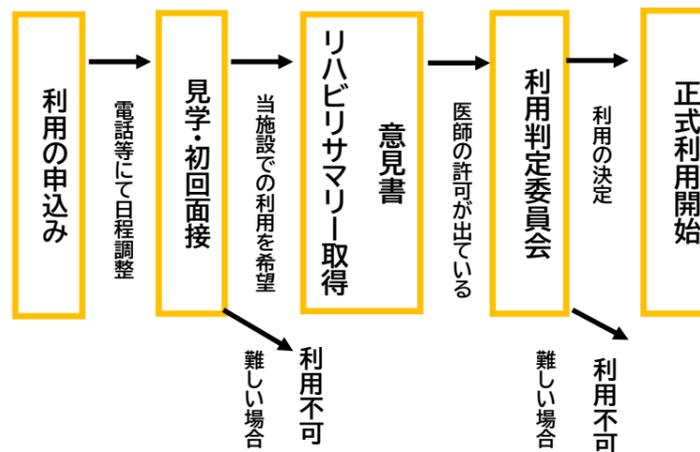
定員：5名

費用：内容によって実費がかかります

※新規参加希望の方は別途えみふるまでお問合せください。見学の際、所定の利用申請書類をお渡しします。申請書類の提出後に、利用判定委員会による判定を行います。申請には、医師の意見書、リハビリサマリー(指示書)が必要となります。意見書、リハビリサマリー等の費用は自己負担となりますのでご了承ください。

※初めてご利用する方はお気軽にご相談ください。

【ご利用の流れ】



社会適応支援

安定した就労の継続に必要な対人マナーや生活のルールを学びます。

対象：区内在住の18歳以上65歳未満の身体・知的・精神に障がいがある方で、以下のいずれかに該当する方

- ①一般企業に就労している方
- ②企業実習に参加している方
- ③その他、千代田区長が必要と認める方

※利用には、利用判定委員会による判定があります。

曜日：第1・第3土曜日

時間：10:30～15:00

定員：10名

費用：内容によって実費がかかります

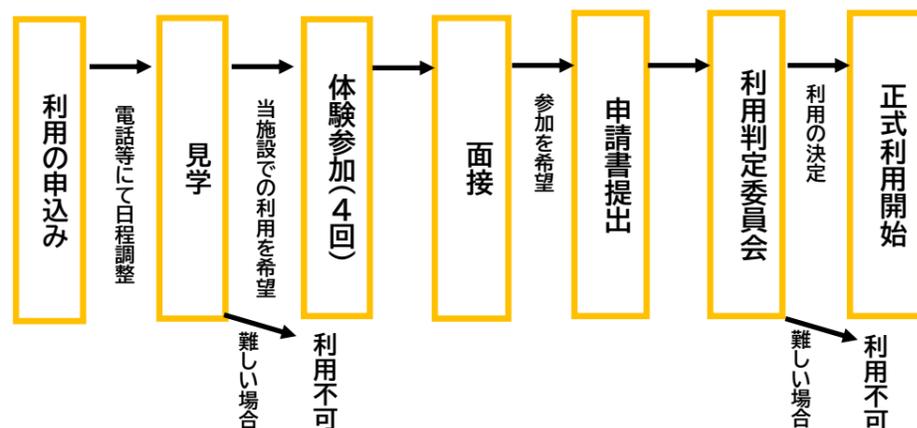


※新規参加希望の方は別途えみふるまでお問合せください。

体験参加後、面談を行います。参加を希望された方に、所定の利用申請書類をお渡しします。申請書類の提出後に、利用判定委員会による判定を行います。

※初めてご利用する方はお気軽にご相談ください。

【ご利用の流れ】



えみふるへお越しの際は

えみふるへお越しの際は、公共交通機関やタクシー、または「風ぐるま」をご利用ください。

- ・JR御茶ノ水駅 御茶ノ水橋口から徒歩4分
 - ・東京メトロ丸ノ内線 御茶ノ水駅 2番出口から徒歩5分
 - ・東京メトロ千代田線 新御茶ノ水駅 B1出口から徒歩6分
- ※時間は目安です。

- ・千代田区地域福祉交通「風ぐるま」でお越しの際は、「障害者福祉センター えみふる」でお降りください。
(日曜祝日は停車しませんので「神田駿河台2丁目」をご利用ください)
- ※えみふるは三楽病院の隣です。

