

テーマ	教室名	対象・定員	内容	開催日時	申込方法	使用施設	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
技術習得	25mチャレンジ水泳① ☆初心者	知的・発達・精神障がいのある中学生以上の人 定員：10名程度	クロールまたは背泳ぎで25m泳げるようになることを目標に、個々の障がいや能力に応じた指導を行います。	木曜 18:30～19:30	事前申込 3/25～4/9	プール		11・18・25	1・8・15 22・29	6・13 20・27										
	25mチャレンジ水泳② ☆初心者			水曜 18:30～19:30	事前申込 10/7～10/29									29	6・13	10・17 24・31	7・21・28	7・14		
	はじめよう！水泳 ☆初心者	身体障がいのある中学生以上の人 定員：5名程度	これから水中運動をはじめたい、25m完泳が目標という方対象に、個々の障がいや能力に応じた指導を行います。 *安全確保のため、介助者も入水していただく場合があります。	金曜 18:30～19:30	事前申込 7/22～8/6									1・8 15・29	13・20					
	ワンポイント スイミングレッスン ☆初心者から上級者まで	障がいのある人 ＜定員＞先着順 昼：6名 夜：5名	1人15分程度、水中運動（歩行・リラクゼーション）や水泳（各種泳法・呼吸の練習）など、ご希望に応じ、マンツーマンでのレッスンを行います。	昼 13:15～14:45 夜 18:15～19:30	当日申込 12時から プールにて受付 当日申込 17時から プールにて受付				1・10・19 (月)(水)(金)	2・7・26 (金)(水)(月)	3・12 (月)(水)			6・11 (水)(月)	2・19 (月)(木)	1・13・30 (水)(月)(木)	1・7 (金)(木)	18・29 (木)(月)	5・22 (月)(木)	1・23 (木)(金)
	レベルアップ水泳 ☆25m完泳者から	障がいのある18歳以上の人 *高校生を除く 定員：なし	個々の障がいや能力に応じた指導を行い、泳力アップをめざします。	第2土曜・第4金曜 18:30～19:30	自由参加						10・23	8・28		9	14	11・24	9	13	23	10
リハビリ	重度身体障がい者の運動	四肢・体幹に障がいのある人とその家族・介助者 定員：10名程度	出来ることをひとつでも増やせるように、様々なスポーツ活動やレクリエーションを行い、四肢・体幹の可動域改善やバランス能力向上をめざします。	第3日曜 14:45～15:45 *5月のみ土曜	事前申込 3/25～4/16	アリーナ または プール		13(土) アリーナ	18 アリーナ	16 プール	20 アリーナ	17 アリーナ								
	骨関節障がい者のトレーニング	骨関節に障がいのある18歳以上の人 定員：15名程度	アリーナでは、筋力強化・関節可動域改善のプログラムを、プールでは浮力や抵抗を利用したトレーニングを行います。個々に応じたメニューを提示し、状態の維持・改善と運動習慣を身につけます。	第2水曜 13:15～14:45 *2月のみ4水曜	事前申込 9/16～10/1	アリーナ または プール								8 プール	13 プール	17 アリーナ	28 アリーナ	14 プール		
健康づくり	健康づくり	障がいのある18歳以上の人とその家族・友人・介助者 定員：なし	プールでは、ウォーキングやレクリエーションなどを、アリーナでは手軽なトレーニングやストレッチの紹介などを行います。	第3水曜 13:30～14:00	自由参加	アリーナ または プール		17 アリーナ	21 アリーナ	19 プール		20 プール		15 アリーナ	20 アリーナ	24 アリーナ	21 アリーナ			
余暇活動	知的・発達障がい者のチャレンジ教室	知的・発達障がいのある人とその家族・介助者 定員：なし	テーマに沿って運動や遊びを通して、からだのコントロールを体感し、からだづくりを行います。 ＜テーマ＞ 5・6月：走る 7・9月：跳ぶ 11・12月：投げる 1・2月：バランス	土曜または日曜 10:30～12:00	自由参加	アリーナ		5	10 多目的広場 *雨天中止	17		18		3	16	21	12			
アウトドア	ヨット	障がいのある人とその家族・友人・介助者 *小学生以下は保護者同伴 定員：各部12組程度	非常に安定性が高く、操作が簡単なヨットに乗る体験を行います。	①日曜 11:00～13:00 ②13:00～15:00	事前申込 4月 2/25～3/20 9月 7/22～8/13	大阪北港 マリナー	16 予備日：23						3 予備日：10							
	舞洲スポーツアイランド満喫ツアー	障がいのある人とその家族・介助者 定員：15組程度	舞洲スポーツアイランド内で様々なレクリエーションや体験を行います。	日曜 10:00～15:00 (予定)	事前申込 9/30～10/15	舞洲スポーツ アイランド								5						
レクリエーション	グループ教室	障がい者団体等 定員：要相談	グループの要望に合わせて、レクリエーション、スポーツ、トレーニングなどを行います。	平日	事前申込	受講団体と調整	実施内容などをご相談ください。大阪市内の団体には、当センターから送迎バスを出すことができます。													
	ミュージック・ケア	障がいのある人とその家族・友人・介助者 定員：なし	いろいろな楽器の音に合わせて、からだを動かしたり、歌ったり、楽器を触りながら音楽に親しみます。	土曜 13:30～14:30	自由参加	アリーナ	29		24		26	16		4	23		24	24		
	遊びのひろば		どなたでも気軽に参加できるレクリエーションを行います。	13:00～16:00				5		17・26	4・11 24・30	18		3	25・27					
クラブ体験	①グラウンドゴルフ ②ビームライフル射撃 ③ジョギング ④さくらの会 (ポッチャ・レクリエーション等) ⑤フライングディスク ⑥ショートテニス ⑦大阪アタッカーズ (シッティングバレーボール)	①～⑥：障がいのある人とその家族・友人・介助者 定員：なし ⑦：肢体に障がいのある人とその家族・友人・介助者 定員：なし	クラブ員の指導のもと、各競技の体験を行います。 詳しくは、要項をご覧ください。	金曜または土曜または日曜	自由参加	①：多目的広場 ②：アリーナ観覧席 ③：舞洲スポーツアイランド *アリーナ観覧席集合 ④～⑦：アリーナ		7(日) ①グラウンドゴルフ 13:00～16:00	16(金) ③ジョギング 18:30～19:30	8(土) ②ビームライフル射撃 12:00～15:30	19(土) ⑦大阪アタッカーズ 13:00～15:00	1(金) ③ジョギング 18:30～19:30	1(日) ①グラウンドゴルフ 13:00～16:00	11(土) ②ビームライフル射撃 12:00～15:30	17(日) ④さくらの会 11:00～12:00	20(土) ⑦大阪アタッカーズ 13:00～15:00	4(日) ⑥ショートテニス 10:00～12:00	24(土) ⑤フライングディスク 10:00～12:00		
	水泳(メダカ) ☆水慣れから顔つけキックまで	障がいのある幼児から18歳(高校生)までの人 定員：なし	日頃の水泳活動につなげることを目的とし、水慣れから顔つけキックまでをめざします。 *安全確保のため、介助者も入水していただきます。	日曜 15:15～16:00				9	28	25	9	13・27	10		12・26	17	7	25	25	
水泳(トビウオ) ☆クロール(息継ぎなし)から12.5mまで		日頃の水泳活動につなげることを目的とし、クロール(息継ぎなし)から12.5m息継ぎをしながら泳ぐまでをめざします。	日曜 16:15～17:00				9	28	25	9	13・27	10		12・26	17	7	25	25		
水泳(イルカ) ☆12.5m以上泳ぐ(息継ぎあり)から	障がいのある小学生から18歳(高校生)までの人 定員：なし	25m完泳、大会出場を目標に技術の習得、向上をめざした練習を行います。	土曜 18:00～19:15	自由参加			15	6	3・17	1・15	5・19	2・16		4	2	20	3			
卓球	障がいのある小学生から18歳(高校生)までの人 定員：なし	大会出場を目標に技術の習得、向上をめざした練習を行います。	土曜 10:15～12:00	自由参加	アリーナ	8・29	13	24	8	12・26	9		11	23	13	24	17			
ポッチャ		日曜*5月のみ土曜 13:15～14:15				13(土)	18	20	17	19	17	21	18	18						
フットサル		日曜または祝日 10:15～12:00				9	28	25	9	13・27	24		12 23(15時まで)	24	7	25	25			
車椅子バスケットボール	下肢に障がいのある小学生から18歳(高校生)までの人 定員：なし	重い操作や、パス・シュートなど、ゲームをめざした練習を行います。	日曜 13:15～14:45				9	28	25	9	13・27	24		12	24	7	25	25		



日時、内容は変更となる場合があります。くわしくは、受付または指導員におたずねください。

アスリート応援事業

各種競技の練習会などを実施します。詳細が決まり次第、ホームページや館内放送、掲示ポスターなどでお知らせします。

地域スポーツ振興事業

「障がい者スポーツ・レクリエーションひろば」

障がいのある人が身近な地域でスポーツやレクリエーションを楽しめる環境「障がい者スポーツ・レクリエーションひろば」を、地域のみなさんと一緒に作っています。「わたしたちの地域でもスポーツやレクリエーションを楽しみたい!!」という方は、いつでもお気軽にお問い合わせください。

主催・関連事業

(詳細は各実施要項をご覧ください)

1(土)・2(日)・3(月)	3(水・祝)	調整中	4(金)	23(土・祝)	7(土)～9(月・祝)
春休み映画上映会	2017まいしま卓球大会	アミティカップソフトボール大会	納涼花火イベント雨天時：18(金)	2017アミティフェスティバル	2018アミティフェスティバル
	大阪市障がい者スポーツ大会	23(日)・29(土)・30(日)	調整中	大阪府障がい者スポーツ指導者養成講習会(初級)	全国障害者スポーツ大会(愛媛県)
	13(土)アーチェリー 14(日)卓球 21(日)陸上/FD 27(土)水泳 28(日)ボウリング			夏休み映画上映会	調整中
				大阪マラソンクリーンUP作戦	