

☆対象区分 … 肢：肢体不自由 視：視覚障がい 聴：聴覚障がい 内：内部障がい
知：知的障がい 精：精神障がい 発：発達障がい

1 マ	教室名	対象（年齢、障がい等）	対象区分(☆)	内 容	日 程	参加方法 申込期間	場 所	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	水泳練習会① ☆初級（けのび～12.5m泳ぐ）	障がいのある 中学生以上の人 定員：5名程度	肢・視・聴・内 知・精・発	けのびから12.5m泳ぐことを目標 にします。 水深の浅いレーンを使用します。	金曜日 18:30～19:30	事前申込 3/4(日)～4/1(日)	プール		11・18 25	1・8 15									
	水泳練習会② ☆初級（12.5m～25m泳ぐ）	障がいのある 中学生以上の人 定員：5名程度	肢・視・聴・内 知・精・発	12.5m～25m泳ぐことを目標にし ます。 水深の深いレーンを使用します。	金曜日 18:30～19:30	事前申込 4/15(日) ～5/13(日)				22・29	6・13 20								
	精神障がい者の フットサル	精神障がいのある18歳以上の 人とその家族・介助者 （精神障がい者保健福祉手帳 の交付を受けた人）	精	パスやシュートなどフットサルの基 本練習を行い、ゲームができるよう につなげていきます。	第2・4月曜日 13:15～14:30	登録制 （随時登録可能）	体育室		14・28	11・25	9・23		10	22	12・26	10		25	11・25
	ポッチャ	肢体障がいのある 中学生以上の人	肢	全国障害者スポーツ大会出場をめざ した練習を行います。	木曜日 18:00～19:00	事前申込 10/1(月)～10/30(火)	体育室									22・29	6・13		
リハビ リ	股関節・膝関節 トレーニング	股関節・膝関節障がいのある 18歳以上の人	肢	股関節・膝関節周りの筋力アップ・ 関節可動域訓練を行います。	第3月曜日 13:30～14:30	自由参加	体育室 プール			18 プール室		28(火) プール室 10:30～11:30	17 体育室			17 体育室			18 体育室
	高次脳機能障がい者の ふれあい活動	高次脳機能障がいのある 18歳以上の人	肢・精	運動やグループワークを行います。 高次脳機能を向上させ、個人の希望 の実現に向けた支援を行います。	第1金曜日 13:00～14:45		体育室			1	6		7	5	2	7	4	1	1
	脳血管障がい者の運動	脳血管障がいのある 18歳以上の人	肢	マット上での片麻痺リハビリ体操を 行います。	第2木曜日 13:15～14:30		遊戯室			14			13		8		10		
	認知機能を高めよう	障がいのある人 （年齢制限なし）	肢・視・聴・内 知・精・発	運動による「身体機能」と「認知機 能」の向上をめざした活動を行いま す。	第3金曜日 13:15～14:30		体育室		18	15	20		21	19	16	21	18	15	15
健康 づくり	精神障がい者の ふれあい活動	精神障がいのある 18歳以上の人 （精神障がい者保健福祉手帳 の交付を受けた人） ①定員：10名程度 ②定員：20名程度	精	①9～12月：ストレッチ、リラク セーションなど ②1～3月：卓球	第1・3火曜日 13:15～14:45	事前申込 ①6/24(日) ～7/29(日) ②10/21(日) ～11/25(日)	①研修室2 ②体育室					4・18	2	6・20	4・18	15	5	5・19	
	ランrunラン	知的障がい・発達障がいのある 18歳以上の人	知・発	走る動作につながる動きやトレー ニングを取り入れながら、ランニン グを行います。	火曜日 19:00～20:00	登録制 （随時登録可能）	体育室		8・22 29	5・12 26	3・10 24				6・20 27	4・11 25	8・22 29		
レクリ エーシ ョン	ミュージック・ケア①	障がいのある18歳未満の人と その家族・友人・介助者	肢・視・聴・内 知・精・発	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。	第2土曜日 13:00～13:45	自由参加	体育室	14		9	14	11	8			8	12		9
	ミュージック・ケア②	障がいのある18歳以上の人と その家族・友人・介助者			第2土曜日 14:00～14:45														
	リズムでからだを 動かそう	障がいのある人と その家族・友人・介助者 （年齢制限なし）			第4土曜日 13:30～14:30														
クラ ブ体 験	アーチェリー	障がいのある 中学生以上の人	肢・視・聴・内 知・精・発	「アーチェリーを体験してみた い！」という方はぜひご参加くださ い。「大阪障害者アーチェリークラ ブ員」が指導します。	毎週火曜日 18:00～20:30	自由参加	体育室					4・11 18・25	2・9 23			5・12 19・26	5・12 19・26		
	ビームライフフル射撃	障がいのある人と その家族・友人・介助者 （年齢制限なし）		誰でも楽しめるビームライフフルに チャレンジ！「長居ビームライフフル 射撃クラブ員」が指導します。	土曜日 13:30～15:00							16	21			1	17	15	
キッ ズ	水泳（メダカ） ☆顔つけ～浮き身	障がいのある 幼児・小学生 （保護者含む）	肢・視・聴・内 知・精・発	保護者の方と一緒に顔つけから浮き 身までをめざします。	日曜日 16:00～16:45	登録制 （随時登録可能）	プール		6・20	3・17	15		16	21	4・18				
	水泳（トビウオ） ☆クロール（息継ぎなし） ～12.5mまで	障がいのある 小学生		12.5m息継ぎをしながら泳ぐまで をめざします。	日曜日 16:00～16:45					24	8・22		9	28	11・25				
	知的・発達障がい児の運動	知的障がい・発達障がいのある 幼児		知・発	あそびや運動を通して、様々なから だの動きを習得します。			第2・4金曜日 15:00～16:00	自由参加	小体育室 体育室		11・25	8・22	13・27 体育室		14・28 体育室	26	9	14・28
発達障がい者のための クワイエットアワー		発達障がいのある 18歳以上の人	発	トレーニング室の照明・音楽・映像 などを落とし、普段より刺激の少な い環境をつくります。各自のペース でご利用ください。※館内放送、他 施設の利用状況により多少の音はあ ります	日曜日 トレーニング室… 16:00～17:45 研修室②… 15:00～17:45	自由参加	トレーニング室 研修室②			17	15		30	21	18	16	20		17

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、館内掲示ポスターなどでお知らせします。

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。

8(日)	12(土)～27(日)		22(日)、28(土)、29(日)	4(土)	2(日)	7(日)		2(日)	調整中	15(金)～17(日)
アンリミテッド アーチェリー大会	大阪市障がい者 スポーツ大会		大阪市障がい者 スポーツ指導者 養成講習会(初級)	夏まつり	チームライフ 射撃交流大会	ENJOY!長居 フェスティバル		クリスマス のつどい	大阪市障がい者 スキー教室	国際親善女子 車いすバスケッ ト大会大阪大会
	12(土) アーチェリー 13(日) バドミントン 19(土) 卓球 26(土) 水泳 27(日) 陸上・FD				23(日)	13(土)～15(月)				24(日)
					2018 大阪市ふれあい 水泳大会	全国障害者 スポーツ大会 (福井県)				こども運動会

* 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。