





平成30年度 大阪市長居障がい者スポーツセンター スポーツ教室および事業カレンダー

～ 出会って つづけて つながって～

☆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

テーマ	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 定員：20名程度	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		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	自由参加	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 ゼーションなど 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	28				23	28	25	22		24	22						
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ルに チャレンジ!「長居ビームライフル 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	11		8・22		
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		

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、館内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)

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 12(土) アーチリ 13(日) ボリカッ 19(土) 卓球 26(土) 水泳 27(日) 陸上・FD		大阪府障がい者 スポーツ指導者 養成講習会(初級)	夏まつり	ビームライフル 射撃交流大会 ENJOY!長居 フェスティバル		クリスマス のついで	国際親善女子 車いすバドミ ントン大阪大会
				23(日)	13(土)~15(日)		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。