

平成28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
 いいね！がいっぱい

テーマ	教室名	対象・定員	内容	開催日程	参加方法 申込期間	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	ワンポイント スイミングレッスン	障がいのある18歳以上の人	1人15分程度、ご要望に応じたマンツーマンでのレッスンを 行います。	月・金（不定期） 13：15～14：30	当日プール室にて 申込	プール	教室開催時は、総合受付、プール室に「ワンポイントスイミングレッスン開催中」の看板があります。 受講希望の方は、プール室でお申し込みください。 なお、実施時間などご希望に沿えない場合がありますので、予めご了承ください。														
	はじめようスイミング①	身体に障がいのある 中学生以上の人 定員：10名程度	水泳初心者を対象に個々の障がいや泳力に応じた指導を行います。	金曜日 18：30～19：30	事前申込 4/3（日）～5/1（日）		3・10 17・24	1・8 15・22													
	はじめようスイミング②	知的・発達・精神に障がいのある 中学生以上の人 定員：10名程度		金曜日 18：30～19：30	事前申込 9/4（日）～10/2（日）										4・11 18・25	2・9・16					
	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（精神障 害者保健福祉手帳の交付を受けた人）とそ の家族・友人・介助者 定員：なし	バ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	自由参加		体育室	11・25	9・23	13・27	11・25			12・26	24	14・28	12・26	23		13	
リハビリ	股・膝関節障がい者の トレーニング	股・膝関節に障がいのある 18歳以上の人 定員：なし	股・膝関節周りの筋力アップ・関節可動域訓練を行います。 （6、7、9、10月は異洲で開催します。）	第1・3月曜日 13：30～14：30		体育室 プール			6 水中運動 *異洲	4 トレーニング *異洲		5 水中運動 *異洲	3 トレーニング *異洲	21 水中運動	19 トレーニング	16 水中運動	20 トレーニング				
	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 定員：なし	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・3金曜日 13：00～14：45	自由参加	体育室		6・20	3・17	1・15		2・16	7・21	4・18	2・16	6・13 20・27	3・10 17・24	3・10 17・24			
	脳血管障がい者の 移動能力を高めよう	脳血管障がいのある18歳以上の人 定員：なし	外出時での移動能力を高めるために、長居公園でのウォー キングに取り組みます。	第2・4木曜日 13：15～14：45		体育室		12・26					13・27								
健康づくり	健康寿命をのばそう① リラクゼーション	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	ラジオ体操後の時間を利用して、ストレッチなどでからだを ほぐします。	第1火曜日 14：30～15：00	自由参加	遊戯室			7	5		6	4	1	6				7		
	健康寿命をのばそう② いろいろトレーニング		ラジオ体操後の時間を利用して、いろいろなトレーニングを 行います。	第2火曜日 14：30～15：00			10	14	12		13	11	8	13	10				14		
	健康寿命をのばそう③ アクアピクス		ラジオ体操後の時間を利用して、水中運動（アクアピクス） を行います。	第3金曜日 11：00～11：30			20	17	15			16	21	18	16	20					17
	健康寿命をのばそう④ 認知症予防		「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2木曜日 13：15～14：45				9				8			10			12	9		
余暇活動	からだづくり	知的・発達障がいのある 小学生以上の人 定員：なし	様々なからだの動きの習得をめざし、運動やスポーツに取り 組みます。	毎週火曜日 18：30～19：30	自由参加	体育室		10・17 24・31	7・14 21・28	5・12 19・26											
	ランrunラン		運動の継続、体力の向上をめざして「ランニング」に取り組 みます。個々の体力にあわせた屋外でのランニングを実施し ます。			長居公園				6・13 20・27	4・11・18										
	チームスポーツ		チームスポーツをみんなで一緒に楽しみます。			体育室									1・8・15 22・29	6・13 20・27	10・17 24・31				
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 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。	第2土曜日 13：00～13：45	自由参加	体育室					13	10	8		10	14			11		
	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 定員：なし		第2土曜日 14：00～14：45		体育室		14	11	9											
	エンジョイ！レク		いろいろなレクリエーションにアレンジを加えた「おもしろ ゲーム」をみんなで一緒に楽しみます。	第3土曜日 13：30～14：30		体育室				18	16	20	17		19	17	21	18	18		
	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 定員：なし	いろいろなリズムにのって、楽しみながらからだを動かしま す。	第4土曜日 13：30～14：30		体育室				25	23	27	24		26	24	28	25	25		
	みんなで踊ろう盆踊り		夏祭りで行う、盆踊りの練習を行います。	13：30～14：15		体育室				2・30	5										
クラブ体験	アーチェリー	障がいのある中学生以上の人 定員：なし	「アーチェリーを体験してみたい！」という方は是非ご参加 ください。「大阪障がい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						6・13 20・27	4・11 18・25			7・14 21・28	7・14 21・28				
	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 定員：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。	第1・5土曜日 13：30～15：00		体育室	30 （第5土曜）						3 （第1土曜）	29 （第5土曜）	5 （第1土曜）		4 （第1土曜）	4 （第1土曜）			
	ポッチャ	障がいのある人と その家族・友人・介助者 定員：なし	誰でも楽しめるポッチャにチャレンジ！ 「長居ポッチャクラブ員」が指導します。	第1・5土曜日 13：30～15：00		体育室	30 （第5土曜）						29 （第5土曜）				4 （第1土曜）				
ジュニア	ジュニア水泳（赤） ☆水慣れ（顔付け・浮き身）	障がいのある幼児・小学生と その保護者 定員：なし	保護者の方と一緒に水遊びをしながら、顔付け、浮き身をめ ざします。	第1・3日曜日 15：00～15：45	自由参加	プール			5・19	17		4・18	2	6・20	18	15			5・19		
	ジュニア水泳（黄） ☆浮き身から泳ぎまで		浮き身から泳ぎまでをめざし、保護者の方と一緒に取り組 みます。	第1・3日曜日 16：00～16：45					5・19	17		4・18	2	6・20	18	15					
	ジュニア水泳（青） ☆25m泳ぐことをめざす		25m泳ぎをめざします。	第2・4日曜日 15：00～15：45					26	10・24		11・25	23	13・27	11・25	8・22				12・26	
	ジュニア水泳（緑） ☆25m以上の泳力アップ	障がいのある 小学生（高学年）・中学生 定員：なし	25m以上の泳力アップ、大会出場をめざします。	第2・4日曜日 16：00～16：45					26	10・24		11・25	23	13・27	11・25	8・22				12・26	
	知的・発達障がい児の運動	知的・発達障がい児の運動	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				小体育室		13・27	10・24	8		9・23	14・28	11・25	9				

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）

10（日）	14（土）		24（日）・30（土） 31（日）	調整中	11（日）	9（日）		4（日）											調整中
大阪アンミテッド アーチェリー大会	大阪市障がい者 スポーツ大会 （アーチェリー）		大阪市障がい者 スポーツ指導者 養成講習会（初級）	調整中	ビームライフル 射撃交流大会	ENJOY！ 長居フェスティバル		クリスマス集い											大阪市障がい者 スキー教室
	15（日）				22（木・祝）	22（土）～24（日）													調整中
	大阪市障がい者 スポーツ大会 （卓球/ボウリン ク）				2016 大阪市ふれあい 水泳大会	全国障害者 スポーツ大会 （若手組）													国府川女子車椅子 バスケットボール 大会
	22（日）																		26（日）
	大阪市障がい者 スポーツ大会 （陸上/FD）																		長居こども運動会
	29（日）																		
	大阪市障がい者 スポーツ大会 （水泳）																		

*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。