

平成29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～

テーマ	教室名	対 象	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	ワンポイントスイミング	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、プール室受付に「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、当日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 3/5(日)～4/2(日)		12・19 26	2・9・16 23・30														
	はじめようスイミング②	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		金曜日 18:30～19:30	事前申込 5/7(日)～6/4(日)				7・14 21・28	4・18 25												
	つづけようスイミング	障がいのある中学生以上の人 定員:なし		金曜日 18:30～19:30	自由参加								8・22	13	10・24	8・22	12			9・23		
	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・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	10・24	8・22	12・26	10・24			11・25	23	13・27	11・25	22	26	12・26			
リハビリ	股・膝関節障がい者のトレーニング	股・膝関節障がいのある 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。	第3月曜日 13:30～14:30		体育室 プール			19 プール			18 体育室			18 体育室				19 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 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金曜日 13:00～14:45	自由参加	体育室		5 ※13:30～15:30	2	7		1	6	3 ※13:30～15:30	1	5	2		2			
	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				11・25					12・26									
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くします。	第1火曜日 14:30～15:00	自由参加	遊戯室	2	6	4		5	3	7	5					6			
	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			9	13	11		12	10	14	12	9				13			
	健康寿命をのばそう③ 水中運動		水中でさまざまな運動を行います。	第3火曜日 10:30～11:00			16	20	18		19	17	21	19	16	20				20		
	健康寿命をのばそう④ 運動で認知機能を高めよう		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 13:15～14:45			19	16	21		15	20	17	15	19	16	16				16	
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	2・9 16・23	6・13 20・27	4・11 18・25													
	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。			5・12 19・26	3・10 17・24															
	チームスポーツ		チームでスポーツを楽しみます。												7・14 21・28	5・12 19・26	9・16 23・30					
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	8	10	8	12	9	14	11	9	13				10			
	ミュージック・ケア②						第2土曜日 14:00～14:45	15	20	19	16	25										
	いろいろスポーツ						第3土曜日 13:30～14:30	22	24	22	26											
	リズムでからだを動かそう						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 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					5・12 19・26	3・10・17 24・31					6・13 20・27	6・13 20・27				
	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。	土曜日 13:30～15:00			3	1		2	7	4					3	3				
	ポッチャ	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。		3																3		
ジュニア	ジュニア水泳(赤)	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	16	4・18	16			3・17	5・19	17	7・21				4・18			
	ジュニア水泳(黄)		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																		
	ジュニア水泳(青)		25m完泳をめざします。	第2・4日曜日 15:00～15:45																		
	ジュニア水泳(緑)		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		
	知的・発達障がい児の運動		知的・発達障がいのある幼児 定員:なし	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 体育室	12・26
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)							9(日)	13(土)～28(日)		23(日)・29(土)・30(日)	6(日)	3(日)	1(日)		3(日)	25(木)～29(月)	15(木)～17(土)					
							大阪アンリミテッド 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	ビームライフル 射撃交流大会	ENJOY!長居 フェスティバル	クリスマスつどい	大阪市障がい者 スキー教室	国際親善女子車椅子 バスケットボール 大阪大会							
								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			23(土・祝)	28(土)～30(月)			2017 大阪府ふれあい 水泳大会	全国障害者 スポーツ大会 (愛媛県)			25(日)	長居こども運動会		

*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。