

2019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

～ 出会う 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 3/10(日)~4/7(日)	プール		10・17 24・31	7・14											
	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：8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 4/21(日) ~5/19(日)				21・28	5・12 19・26										
	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	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	登録制 (随時登録可能)	体育室		13・27	10・24	8・22	26	9	28	11・25	9・23		10	9・23		
	ポッチャ	肢体障がいのある 中学生以上の人 定員：10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。	月曜日 18:30~19:30	事前申込 9/15(日)~10/13 (日)	体育室								11・18 25	2・9 16					
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			17 プール室				21 プール室		16 体育室			16 体育室		
	高次脳機能障がい者の いきいき	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			7	5		6	4	1	6		7	6		
	脳血管障がい者の当事者会	脳血管障がいのある 18歳以上の人	肢	情報交換や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			13				12		14		9			
	認知機能を高めよう	障がいのある 18歳以上の人	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		17	21	19			20	18	15	20	17	21		
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 ①定員：10名程度 ②定員：20名程度	精	①ストレッチ、リラクゼーション、 屋外でのウォーキングなど ②卓球	第1・3火曜日 13:15~14:45	事前申込 ①7/1(月) ~7/30(火) ②11/1(金) ~11/30(土)	①研修室1 ②体育室						3・17	1	5・19	3・17	7・21	4・18	3・17		
	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		7・14 28	4・11 25	2・9 23			5・12 26	3・10 24	7・21 28					
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	13		8	13	10	14		9	14	11	8	14		
	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	27				22	27	24	28		23	28				22	28	
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						3・10 17・24	1・8 29				4・18 25	3・10 17・24		
	チームライフル射撃	障がいのある人と その家族・友人・介助者 (年齢制限なし)		誰でも楽しめるチームライフルに チャレンジ！「長居チームライフル 射撃クラブ員」が指導します。	土曜日 13:30~15:00					29		31			30		18				
キッズ	水泳(メダカ)日曜クラス ☆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。	第1・3日曜日 16:00~16:45	登録制 (随時登録可能)	プール		5	2・16	7・21		15・29		3・17						
	水泳(メダカ)平日クラス ☆顔つけ〜浮き身	障がいのある 幼児・小学生 (保護者含む) 定員：10名程度		第1・3金曜日 16:00~16:45	事前申込 4/14(日) ~5/12(日)			7・21	5・19		6・20	4・18	1・15								
	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		第2・4日曜日 16:00~16:45	登録制 (随時登録可能)			9・23	14・28		8・22	27	10・24								
	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(保護者含む)		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。 7月~9月は親子ヨガを行います。	第2・4金曜日 15:00~16:00		登録制 (随時登録可能)	小体育室 会議室1		10・24	14・28	12・26 会議室1	23 会議室1	13・27 会議室1	25	8・22	13	10	28	13
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 い環境をつくれます。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	第3日曜日 トレーニング室… 16:00~17:45 研修室1… 15:00~17:45	登録制 (随時登録可能) ※対象以外の方(利 用条件を満たす)は 当日申込制	トレーニング室 研修室1	21		16	21	18	15	20	17	15	19		15			
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)								14(日)	3日(金祝)~26日(日)		調整中	3日(土)	1(日)	6日(日)		22日(日)	調整中	14(金)~16(日)	1日(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	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	こども運動会		
									3日(金祝)キリガ トリート 11日(土)アチーブ 18日(土)卓球 19日(日)水泳 26日(日)陸上-FD					23(月祝)	12(土)~14(月)						
												2019 大阪市ふれあい 水泳大会	全国障害者 スポーツ大会 (茨城県)								

*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。