2020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 ☆初級（けのび～12.5m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	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 3/15(日)～ 4/12(日)	プール	新型コロナウィルス感染症（COVID－19）感染予防の観点から、中止となりました。											
	ボッチャ	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 19:00～20:00	事前申込 9/13(日)～10/11(日)	体育室	新型コロナウィルス感染症（COVID－19）感染予防の観点から、中止となりました。											
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			15 プール室				19 プール室		21 体育室			15 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		体育室		1	5	3			2	6	4		5	5
	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		15	19	17		18	16	20	18	15	19	19
健康づくり	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	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		11・25	8・22	13・27		14・28	12	9	14・28	25	22	8・22
	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：10名程度	精	①ストレッチ、リラクセーション、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 ①7/2(木) ～7/31(金) ②11/1(日) ～11/30(月)	①研修室1 ②体育室						15	6・20	17	1・15	5・19	2・16	2・16
													①研修室1				②体育室		
	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	新型コロナウィルス感染症（COVID－19）感染予防の観点から、中止となりました。											
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	11		13		8	12	10	14	12	9		13
	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）		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			25		27	25	22	26		28	26	23	27	27
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	新型コロナウィルス感染症（COVID－19）感染予防の観点から、中止となりました。											
	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			新型コロナウィルス感染症（COVID－19）感染予防の観点から、中止となりました。											
キッズ	水泳（メダカ）日曜クラス ☆水慣れ	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水慣れから顔つけまでをめざします。	第1・3日曜日 16:00～16:45	登録制 （随時登録可能）	プール	新型コロナウィルス感染症（COVID－19）感染予防の観点から、中止となりました。											
	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		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金曜日 16:00～16:45	事前申込 3/15(日)～ 4/12(日)		新型コロナウィルス感染症（COVID－19）感染予防の観点から、中止となりました。											
	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。	第2・4日曜日 16:00～16:45	登録制 （随時登録可能）		新型コロナウィルス感染症（COVID－19）感染予防の観点から、中止となりました。											
	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。	第2・4金曜日 15:30～16:30	登録制 （随時登録可能）	小体育室 （5～11月） 体育室 （12～3月）	新型コロナウィルス感染症（COVID－19）感染予防の観点から、中止となりました。											
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	第3日曜日 ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室… 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	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 研修室1	新型コロナウィルス感染症（COVID－19）感染予防の観点から、中止となりました。											
主　催・関　連　事　業 （詳細は各実施要項をご覧ください）								12（日） アンリミテッド アーチェリー大会	9日（土）～31日（日） 大阪市障がい者 スポーツ大会 9日(土) 陸上・FD 10日(日) ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 16日(土) 卓球 17日(日) ｱｰﾁｪﾘｰ 30日(土)ﾎﾞｯﾁｬ 31日(日) 水泳		調整中 大阪市障がい者 スポーツ指導者 養成講習会（初級）	1日（土） 夏まつり	6日） ビームライフル 射撃交流大会 22(火祝) 2020 大阪市ふれあい 水泳大会	4日（日） ENJOY！長居 フェスティバル 24（土）～26（月） 全国障害者 スポーツ大会 （鹿児島県）		20日（日） クリスマスの つどい	調整中 大阪市障がい者 スキー教室	調整中 国際親善女子 車いすﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ大阪大会	14日（日） 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。