☆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

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 ～

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	事前申込必要	体育室 プール							19 プール室		21体育室 13:15～14:45			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				3 13:15～14:45			2 13:15～14:45	6 13:15～14:45	4 13:15～14:45		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				17 13:15～14:45		18 13:15～14:45	16 13:15～14:45	20 13:15～14:45	18 13:15～14:45	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				13・27 13:15～14:45		14・28 13:15～14:45	12 13:15～14:45	9 13:15～14:45	14・28 13:15～14:45	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体育室 ②体育室						15 ①体育室	6・20 ①体育室	17 ①体育室	1・15 ①体育室	5・19 ②体育室	2・16 ②体育室	2・16 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	事前申込必要	体育室					8 13:15～14:45	12 13:15～14:45	10 13:15～14:45	14 13:15～14:45	12 13:15～14:45	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 13:15～14:45	22 13:15～14:45	26 13:15～14:45		28 13:15～14:45	26 13:15～14:45	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）											調整中	中止	中止	4日（日）		21(月)～27日(日)	中止	調整中	14日（日）
											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		クリスマスのつどい ダンス発表会	大阪市障がい者スキー教室	国際親善女子車いすﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ大阪大会	こども運動会
													中止	中止	11月21日(土)～12月13日(日)				
													2020 大阪市ふれあい水泳大会	全国障害者スポーツ大会 （鹿児島県）	みんなでつくるクリスマスツリー				

新型コロナウィルス感染症（COVID－19）感染予防の観点から、4･5･6月に開催を予定していましたスポーツ教室および事業につきましては、全て中止させていただきました。

申込方法等につきましては、ホームページ等で別途お知らせをしておりますので、ご確認をお願いいたします

＊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。