

スポーツセンターだより

第16回 大阪市障がい者スポーツ大会 参加者募集！

日程	競技	場所
5月14日(土)	アーチェリー (身体障がい者のみ)	長居障がい者スポーツセンター
5月15日(日)	ボウリング (知的障がい者のみ)	弁天町グランドボウル ※昨年と会場が変わります
	卓球	長居障がい者スポーツセンター
5月22日(日)	陸上競技	ヤンマーフィールド長居 (長居第2陸上競技場)
	フライングディスク	
5月29日(日)	水泳	舞洲障がい者スポーツセンター



対象：身体障がい、知的障がいのある大阪市内在住(通所、入所、通学含む)の13才以上の人(平成28年4月1日現在)
申込期間：4月1日(金)～4月22日(金)
詳しくは、スポーツセンターへお問い合わせください。

【問合せ先】

長居障がい者スポーツセンター(スポーツ振興担当)
TEL 06-6606-1631
FAX 06-6606-1638

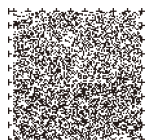
この大会は、岩手県で開催される「第16回全国障害者スポーツ大会」(10月22日(土)～24日(月))に出場する大阪市代表選手候補の選考会を兼ねています。

《今号の内容》

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| 1面 大阪市障がい者スポーツ大会(案内) | 5面 大会・イベント報告 |
| 2面 スポーツ教室案内(長居) | 6面 2016国際親善女子車椅子バスケットボール大阪大会 |
| 3面 スポーツ教室案内(舞洲) | 7面 2016国際親善女子車椅子バスケットボール大阪大会 |
| 4面 大会・イベント案内、ラウンジ | 8面 スポーツセンターからのお知らせなど |

ホームページ URL <http://www.fukspo.org/>

【各ページ隅のSPコードに、専用機器(スピーチオ)をかざすことで、音声として読みあげます。】





注目の教室をピックアップ！

はじめようスイミング①

事前
申込

日 時：6月3日～7月22日までの毎週金曜日
全8回 18:30～19:30

場 所：プール室

対 象：身体に障がいのある中学生以上の人

申込期間：4月3日(日)～5月1日(日)

定 員：10名程度

内 容：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。

今年こそ、
チャレンジしてみませんか！



ワンポイントスイミングレッスン



日 時：月・金曜日(不定期) 13:15～14:30

場 所：プール室

対 象：障がいのある18歳以上の人

申 込 み：当日プール室にて申込み

内 容：1人15分程度、マンツーマンでレッスンを行います。
詳しくは、職員におたずねください。

一緒に楽しく練習しましょう♪
気軽にお申し込みください☆



知的・発達障がい児の運動



みんなで楽しく、めいっぱい
遊びましょう！



日 時：5月13日～7月8日までの第2・4金曜日
※9月以降も開催します。
15:00～16:00

場 所：小体育室

対 象：知的・発達障がいのある幼児

内 容：運動やあそびを通して、さまざまなからだの動きを習得します。

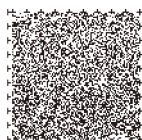
ミュージック・ケア教室についてのお知らせ

5月からミュージック・ケア教室が
①と②にわかれます。

①18歳未満 (13:00～13:45)

②18歳以上 (14:00～14:45)

どちらか1つにご参加ください。





スポーツ教室 案内

ヨット

事前
申込



日 時：4月17日(日) 予備日:4月29日(金・祝)
 第1部 11:00~13:00
 第2部 13:00~15:00

場 所：大阪北港マリーナ

対 象：障がいのある人とその家族・友人・介助者
 *小学生以下は保護者同伴

申込締切：3月21日(月・祝)

内 容：アクセスディンギーの操作方法を学び、海の上でのスポーツを体験します。

アクセスディンギーは、
 はじめての人でも簡単に操作ができ、
 安心して楽しめる
 ヨットです。
 一緒に体験しませんか？



知的・発達障がい者のチャレンジ教室



日 時：4月16日、5月21日、6月18日、7月16日
 土曜日 10:30~12:00

場 所：アリーナ
 (6月18日は、多目的ひろばで実施
 朝9時の時点で雨の場合は中止)

対 象：知的・発達障がいのある人とその家族・介助者

内 容：運動や遊びを通して、からだのコントロールを
 体感し、からだづくりをめざします。

楽しく遊びながら、からだを
 いっぱい動かしましょう！！



ワンポイントスイミングレッスン

夜間も
 実施スタート！



日 時：5月~3月(8月は除く) 平日
 5月の実施日
 12日(木)、20日(金)、30日(月)
 13:15~15:00
 23日(月) 18:00~19:00

対 象：障がいのある人

申 込 み：当日9時からプールにて申込み
 *先着順(午後定員7名、夜間定員4名)

内 容：1人15分程度、マンツーマンでレッスンを行います。



これまで、昼の時間帯のみ実施していましたが、
 好評につき5月からは夜間も実施することになりました！
 プールでの運動にお悩みの方、
 ぜひこの機会にご参加ください。





2016 まいしま卓球大会



障がいのある人もない人も、子どもから大人まで卓球を通じて交流します。

開催日：5月3日(火・祝)

時間：9：00～(受付) 9：45～(競技開始予定)

場所：舞洲障がい者スポーツセンター

対象：ルールに沿ったサーブとラリーができる障がいのある人とない人どなたでも参加できます

定員：160名(定員に達し次第受付終了)

参加費：1人500円

申込締切：3月20日(日・祝)

申込方法 申込書と参加費を舞洲障がい者スポーツセンターにお持ちいただくか、郵送でお申し込みください。

* 郵送でお申込みの場合は、参加費の郵便為替を同封してください。



その他のイベント情報

ながい

4月3日(日)

'16 近畿選抜車椅子ツインバスケットボール大会

まいしま

3月5日(土)・6日(日)

第36回ジャパンオープン肢体不自由者卓球選手権大会

3月7日(月)

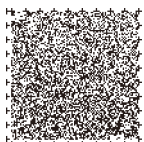
精神障がい者ソフトバレーボール
28年度近畿ブロック大会大阪府代表選抜大会

4月10日(日)

第19回
関西ブロック電動車椅子
サッカー協会総会大会

4月30日(土)

第4回好きやねん!
ふうせんバレーボール西日本大会



長居 ラウンジ「ゆにてい」

健康によい食品の紹介

「玄米」



玄米の驚くべき栄養価

玄米は白米と比べて・・・

- ・食物繊維は白米の5倍
- ・ビタミン B1は4倍・ビタミン B2は2倍
- ・カルシウムはなんと25倍

など、とても栄養が豊富な食品です。

これだけ栄養が豊富でカロリーは白米とほとんど変わりません。

主食を玄米に変えるメリットとは

- ・噛みごたえが良くしっかり噛むので、少量でも満腹感を得やすい
- ・食物繊維が豊富なので、腹持ちがいい
- ・しっかりと栄養を補うことができるので代謝を高く保ちやすい

ダイエットしたい方へのワンポイント

夕食の白米を玄米に変えて、量を今まで食べていた白米の半分くらいにしてみましょう。

これだけで十分に効果的です。

大会・イベント 報告

ながい

第42回 クリスマスの集い

あなたから♪わたしから♪
メリークリスマス☆

開催日：平成27年12月6日(日)

参加者数：2280名



日頃スポーツセンターで活動している団体の発表やサンタさんからのプレゼントなどがありました。たくさんの方々に集まっていただき、ありがとうございました。



サンタさんからのプレゼント



2016 新年のつどい

ウッキー  ウキな1年にしよう!

開催日：1月10日(日)

参加者数：1826名



午前中はお正月あそび、書初め、もちつき体験、午後からは引き続き、かくし芸大会、お楽しみ抽選、振る舞いもちなどを実施しました。多くの参加者で、にぎわい、楽しい1日でした。



もちつき体験のようす



障がい者スポーツ振興事業 報告

第42回 大阪市障がい者スキー教室を 開催しました

開催日：1月28日(木)～2月1日(月)

場所：北竜温泉ファミリースキー場(長野県飯山市)

参加者数：56名



参加者・スタッフそろっての記念撮影



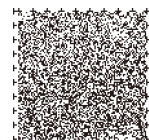
グループでの講習



チェアスキーで滑走する参加者



発表会で講習の成果を披露しました



2016国際親善女子車椅子バスケットボール大阪大会（報告）



2016大阪カップ 盛況で終了!

2月11日(木・祝)

2月12日(金)・13日(土)

舞洲障がい者スポーツセンター

大阪市中央体育館

初参加のドイツが優勝!

競技結果

- 1位 ドイツ
- 2位 イギリス
- 3位 オーストラリア
- 4位 日本



MVP(最優秀選手)
ドイツ Annika Zeyen アニカ ツエイエン



初戦(日本対イギリス)は舞洲障がい者スポーツセンターでスタート!



日本対オーストラリア戦は、予選リーグ、3位決定戦ともに、2点差の大接戦でした



多くの方に観戦していただきました



表彰式の様子



多くのスポンサー、ボランティアの皆さんに支えていただきました



大阪市立舞洲就労支援所の就労生たちが作成した国旗

2016国際親善女子車椅子バスケットボール大阪大会（報告）



地域親善交流会

2月10日(水)

各チームが大阪市内8区の会場に出向き、学校の児童・生徒や地域の方々と交流する「地域親善交流会」を開催しました。

訪問チームと会場

オーストラリア

福島区 下福島中学校

東成区 相生中学校

イギリス

港区 八幡屋小学校

東淀川区 淡路中学校

ドイツ

住吉区 苅田小学校

平野区 瓜破東小学校

日本

北区 堀川小学校

此花区 此花中学校

各会場の様子



選手とミニゲーム！
北区 堀川小学校



デモンストレーションの披露
福島区 下福島中学校



選手の解説を聞きながら体験
此花区 此花中学校



選手への「質問タイム！」
港区 八幡屋小学校



選手の入場
東淀川区 淡路中学校



ミニゲームで選手と一緒にプレー！
東成区 相生中学校



車椅子の操作
住吉区 苅田小学校



児童から折り鶴のプレゼント
平野区 瓜破東小学校

大会期間中の様子や競技結果をアップしています



国際親善車椅子バスケットボール大阪大会
Facebookページ

ホームページ

<http://www.osakacup.org/>



職員コラム ☆今回は、舞洲SCの七田指導員です。

ジュニアクラブ フットサル スクールコーチ（セレッソ大阪）と練習☆



昨年11月、12月の練習では、セレッソ大阪からスクールコーチを招き、いつもと違う練習メニューを指導していただきました。子どもたちは、コーチの見本をキラキラした目で見つめ、一生懸命ボールを追いかけました。コーチのわかりやすい指導、楽しくなるような声かけに、子どもたちは生き活きとした表情で練習に励みました。

またプロのコーチに指導していただけることを、心待ちにしています！コーチのみなさま、ありがとうございました。

【4月のジュニアクラブのお知らせ】

水泳

- イルカ(12.5m以上泳ぐ・息継ぎあり)
16日(土) 18:00~19:00
- メダカ(水なれ~顔つけキック)
24日(日) 15:15~16:00
- トビウオ(クロール(息継ぎなし)~12.5m)
24日(日) 16:15~17:00

剣道

21日(木) 18:30~19:30

卓球

23日(土) 10:30~12:00

車椅子バスケットボール

24日(日) 13:15~14:45

フットサル

24日(日) 10:30~12:00

スポーツセンターからのお知らせ

活がい



消防訓練について

下記の日程で、消防訓練を実施します。ご利用のみなさまには職員の誘導により、避難していただきますので、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

長居：3月10日(木)14:00~
舞洲：3月11日(金)14:00~



プール一般利用休止について

第16回大阪市障がい者スポーツ大会のため、下記の日程においてプールの一般利用を休止します。ご理解、ご協力のほど、お願いいたします。

5月28日(土)17:00~21:00
5月29日(日)終日



春休み映画上映会について

下記の日程で、春休み映画上映会を開催します。
日時：3月25日(金)・26日(土)・27日(日)、
4月1日(金)・2日(土)・3日(日)
10:00~15:00
場所：会議室

詳しくは、館内ポスター等をご覧ください。



呼出番号表示器の設置について

ボウリングの呼出番号表示器をボウリング室前と2階総合受付に設置いたしました。混雑時には、館内放送と呼出番号表示器を用いて、ご案内いたします。今後も、みなさまが快適に施設を利用いただけるよう、努めてまいります。



《読者のみなさまへ》

ホームページではこれまでの「センターだより」をご覧ください。
ご意見、ご感想をお寄せください。

<http://www.fukspo.org/>

長居休館日 毎週水曜日、第3木曜日

舞洲休館日 毎週火曜日、第3月曜日

※休館日が祝日にあたる場合は開館します。

※年末年始の休館日は12月29日(木)~1月3日(火)です。

開館時間 平日・土曜日 9:00~21:00

日曜・祝日 9:00~18:00

編集・発行

大阪市障がい者スポーツセンター・スポーツ振興部

大阪市長居障がい者スポーツセンター
(〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園1-32)
TEL 06-6697-8681 FAX 06-6697-8613
スポーツ振興担当
TEL 06-6606-1631 FAX 06-6606-1638

大阪市舞洲障がい者スポーツセンター
(〒554-0041 大阪市此花区北港白津2-1-46)
スポーツ施設 TEL 06-6465-8200 FAX 06-6465-8207
宿泊研修施設 TEL 06-6465-8210 FAX 06-6465-8213
(ホテル「アミティ舞洲」)

運営(指定管理者) 社会福祉法人 大阪市障害者福祉・スポーツ協会

印刷：やまかつ株式会社

