平成２８年度　大阪市舞洲障がい者スポーツセンター「アミティ舞洲」　スポーツ教室および事業カレンダー

～　笑顔いっぱい！元気いっぱい！　～

テーマ	教室名	対　象・定　員	内　容	開催日程	参加方法 申込期間	回数	使用施設	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	２５mチャレンジ水泳①	障がいのある中学生以上の人 定員：１０名程度	２５m泳げるようになることを目標に、個々の障がいや能力に応じた指導を行います。	毎週水曜日 １８：３０～１９：３０	事前申込 3/23～4/10	12回	プール		11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27								
	２５mチャレンジ水泳②				事前申込 7/20～8/7	12回							7・14・28	5・12・19・26	2・9・16・30	7			
	レベルアップ水泳 ☆２５m完泳者から	障がいのある中学生以上の人 定員：なし	個々の障がいや能力に応じた指導を行い、泳力アップをめざします。	第２土曜日・第４金曜日 １８：３０～１９：３０	自由参加	１５回			14・27	11・24	9・22		10・23	8	12・25	10	14	24	11
	ワンポイント スイミングレッスン	障がいのある人 定員：７名	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行います。	平日 １３：１５～１５：００	事前申込 当日、9時から プールにて受付	２７回			12・20・30	10・23・27	4・8・14		5・16・26	3・13・31	10・18・28	8・12	12・20・30	17・27	9・17
		障がいのある人 定員：４名		平日 １８：００～１９：００		12回			23	13	11		2	7	4	2	11・25	22	8・22
リハビリ	股・膝関節障がい者の トレーニング	股・膝関節に障がいのある 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。（１１、１２、１、２月は長居で開催します。）	６、７、９、１０月 第１月曜日 １１：００～１２：００	自由参加	8回	アリーナ・ プール			6 水中運動	4 トレーニング		5 水中運動	3 トレーニング	21 水中運動 ＊長居	19 トレーニング ＊長居	16 水中運動 ＊長居	20 トレーニング ＊長居	
健康づくり	健康づくり① ☆水中運動	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	水中でのウォーキングやレクリエーションなどを行います。	第２水曜日 １３：３０～１４：００	自由参加	5回	プール		11	8	13		14	12					
	健康づくり② ☆トレーニング・ストレッチ		道具を使わない手軽なトレーニングの紹介などを行います。	第３水曜日 １３：３０～１４：００		7回	アリーナ			15	20			19		21	18	15	15
	健康講座	障がいのある１８歳以上の人と その家族・友人・介助者 定員：２０組程度	様々なテーマで講座と実技を行います。	第3木曜日 １３：１５～１４：４５	事前申込 （申込期間は調整中）	3回	アリーナ・ 会議室		19				15		17				
余暇活動	知的・発達障がい者の チャレンジ教室	知的・発達障がいのある人 とその家族 定員：なし	運動や遊びを通して、からだのコントロールを体感し、からだづくりをおこないます。	第３土曜日 １０：３０～１２：００	自由参加	4回	アリーナ	16	21	18 （多目的ひろば） ※雨天中止	16								
アウトドア	ヨット	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 定員：各部１２組程度	非常に安定性が高く、操作が簡単なヨットに乗る体験を行います。	日曜日 ①１１：００～１３：００ ②１３：００～１５：００	事前申込 4月　2/27～3/21 9月　7/20～8/14	2回	大阪北港 マリーナ	17 予備日：29					11 予備日：25						
	舞洲スポーツアイランド 満喫ツアー	障がいのある人とその介助者 定員：１５組程度	舞洲スポーツアイランド内で様々なレクリエーションや体験を行います。	日曜日 １０：００～１４：００	事前申込 9/24～10/16	1回	舞洲スポーツ アイランド								20				
レクリエーション	グループ教室	障がい者団体等 定員：要相談	グループの要望に合わせて、レクリエーション、スポーツ、トレーニングなどを行います。	平日	事前申込 （申込期間は調整中）	不定期	受講団体と調整して決定します	実施内容などはご相談ください。大阪市内の団体には、当センターから送迎バスを出すことができます。（1台のみ、最大乗車人数12名＋車椅子3台）											
	ダンス	障がいのある人とその家族 定員：１０組程度	新年のつどいでダンスを発表することを目標に練習を行います。	土曜日 １０：３０～１２：００	事前申込 8/13～9/4	8回	アリーナ							1・15・29	12・26	10・24	7		
	ミュージック・ケア	障がいのある人と 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4土曜日 １３：３０～１４：３０	自由参加	8回		23	28			27	24		26	24		25	25
	遊びのひろば		どなたでも気軽に参加できるレクリエーションを行います。	１３：００～１６：００		4回					16・29	6・24							
クラブ体験	ビームライフル射撃体験	障がいのある人と その家族・友人・介助者 定員：なし	クラブ員の指導のもと、各競技の体験を行います。	土曜日 １２：００～１５：３０	自由参加	3回	アリーナ 2階観覧席				9				12				11
	ショートテニス体験			日曜日 １０：００～１１：４５		2回	アリーナ									4		19	
	グラウンドゴルフ体験			日曜日 １３：００～１５：００		2回	多目的ひろば			19				30					
ジュニアクラブ	水泳（メダカ） ☆水慣れから顔つけキックまで	障がいのある幼児から １８歳までの人とその家族 定員：なし	日頃の水泳活動につなげることを目的とし、水慣れから顔つけキックまでをめざします。	日曜日 １５：１５～１６：００	自由参加	１４回	プール	24	8	12・26	10・24	28	11	9	27	11	22	26	12
	水泳（トビウオ） ☆クロール（息継ぎなし）から１２.５mまで		日頃の水泳活動につなげることを目的とし、クロール（息継ぎなし）から１２.５m息継ぎをしながら泳ぐまでをめざします。	日曜日 １６：１５～１７：００		１４回		24	8	12・26	10・24	28	11	9	27	11	22	26	12
	水泳（イルカ） ☆１２.５m以上泳ぐ（息継ぎあり）から	障がいのある小学生から １８歳までの人とその家族 定員：なし	２５m完泳、大会出場を目標に技術の習得、向上をめざした練習を行います。	土曜日 １８：００～１９：００		１５回		16	7	18	2・16	6・20	3・17	1	5	3	21	18	4
	剣道	障がいのある幼児から １８歳までの人とその家族 定員：なし	剣道の基本練習を行うとともに、剣道を通じて礼儀作法を学びます。	木曜日 １８：３０～１９：３０		１４回	アリーナ	21	19	2・16	7	4	1・15	6	17	1	19	16	2
	卓球	障がいのある小学生から １８歳までの人とその家族 定員：なし	大会出場を目標に技術の習得、向上をめざした練習を行います。	土曜日 １０：１５～１２：００		１３回		23	14・28	11	9	27	24	8	5	3	14	25	11
	車椅子バスケットボール		車いす操作や、パス・シュートなど、ゲームをめざした練習を行います。	日曜又は祝日 １３：１５～１４：４５		１２回		24	8	12	10	28	19	9	27	11	22	26	12
	フットサル		パスやシュートなどの基本技術を習得し、ゲームができるよう練習を行います。	日曜又は祝日 １０：３０～１２：００		１４回		24	8	12 26（多目的ひろば） ※雨天中止	10	28	19	9	13・27	11	22	26	12

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）

調整中	3（火・祝）		24（日）・30（土） 31（日）	5（金）	22（木・祝）	16（日）			8（日）	調整中	19（日）
春休み 映画上映会	2016まいしま 卓球大会		大阪市障がい者 スポーツ指導者 養成講習会（初級）	納涼花火イベント 雨天時：１９(金)	2016 大阪市ふれあい 水泳大会	2016 アミティ フェスティバル			2017 新年のつどい	大阪市障がい者 スキー教室	2017 舞洲インドア アーチェリー大会
	14（土）		17（日）	調整中		22（土）～24（月）				調整中	調整中
	大阪市障がい者 スポーツ大会 （アーチェリー）		アミティカップ ソフトボール大会 予備日：30日（土）	夏休み 映画上映会		全国障害者 スポーツ大会 （岩手県）				国際親善女子 車椅子バスケット ボール大会	春休み 映画上映会
	15（日）										
	大阪市障がい者 スポーツ大会 （卓球/ﾎﾞｳﾘﾝｸﾞ）										
	22（日）										
	大阪市障がい者 スポーツ大会 （陸上/FD）										
	29（日）										
	大阪市障がい者 スポーツ大会 （水泳）										

＊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。