



# 令和6年度 第3回スポーツ教室

プールや体育室で教室を開催します！障害別・年齢別に教室を分け、あなたに合った内容を丁寧に指導いたします。初めての方もぜひご参加ください！！



## 《参加対象者の詳細》

- ① 身体障害者手帳
- ② 療育手帳
- ③ 精神障害者保健福祉手帳
- ④ 自立支援医療受給者証
- ⑤ 特定疾患医療受給者証  
または特定医療費(指定難病)受給者証
- ⑥ 小児慢性特定疾病医療受給者証
- ⑦ 3歳～未就学児
- ⑧ 障害福祉サービス受給者証
- ⑨ 特別支援学級・学校在学証明書

※申込多数の為、抽選になった場合は、初めて教室に参加される方を優先させていただきます。ご了承ください。

|    | 教室名                 | 参加対象者                                                                        | 曜日 | 時間              | 受付<br>開始時間 | 日程                                   | 定員  | 場所  | 申込<br>締切     |     |
|----|---------------------|------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|------------|--------------------------------------|-----|-----|--------------|-----|
| 1  | リラックスヨガ             | 15歳以上の方となたでも<br>(中学生を除く)                                                     | 水  | 11:00～<br>12:00 | 10:45～     | 9/11、18、25<br>10/2、9、16、30<br>11/6   | 40名 | 体育室 | 8/28<br>(水)  |     |
| 2  | ジュニアスイム<br>(身体Ⅰ)    | ①・⑤・⑥・⑧・⑨(身体)の<br>いずれかを所持する小学1～3年生と<br>保護者等、または小学4年生～中学生<br>(介助が必要な方は保護者等同伴) | 金  | 17:15～<br>18:15 | 17:00～     | 9/27<br>10/11、18<br>11/1             | 10名 | プール |              |     |
| 3  | ふうせん<br>バレーボール      | 15歳以上の方となたでも<br>(中学生を除く)                                                     | 月  | 13:45～<br>14:45 | 13:30～     | 10/7<br>11/11、18、25                  | 24名 | 体育室 | 9/23<br>(月)  |     |
| 4  | キッズスイム<br>(親子)      | ⑦と保護者等                                                                       | 月  | 15:00～<br>15:45 | 14:45～     | 10/7、21<br>11/11、18、25<br>12/2、9、16  | 10組 | プール |              |     |
| 5  | エンジョイスイム<br>(身体・初級) | ①・⑤・⑥・⑧・⑨(身体)のいずれかを<br>所持する15歳以上の方<br>(中学生を除く)                               | 月  | 18:00～<br>19:00 | 17:45～     | 10/7、21<br>11/11、18、25<br>12/2、9、16  | 10名 |     |              |     |
| 6  | エンジョイスイム<br>(身体・中級) | ①・⑤・⑥・⑧・⑨(身体)のいずれかを<br>所持し、 <u>25m以上泳げる</u> 15歳以上の方<br>(中学生を除く)              | 月  | 18:00～<br>19:00 | 17:45～     | 10/7、21<br>11/11、18、25<br>12/2、9、16  | 10名 |     |              |     |
| 7  | エンジョイスイム<br>(知的・初級) | ②・③・④・⑧・⑨(知的)のいずれかを<br>所持する15歳以上の方<br>(中学生を除く)                               | 月  | 19:15～<br>20:15 | 19:00～     | 10/7、21<br>11/11、18、25<br>12/2、9、16  | 10名 |     |              |     |
| 8  | エンジョイスイム<br>(知的・中級) | ②・③・④・⑧・⑨(知的)のいずれかを<br>所持し、 <u>25m以上泳げる</u> 15歳以上の方<br>(中学生を除く)              | 月  | 19:15～<br>20:15 | 19:00～     | 10/7、21<br>11/11、18、25<br>12/2、9、16  | 10名 |     |              |     |
| 9  | コンディショニング<br>水泳     | ①・⑤で身体に何らかの麻痺がある<br>(介助が必要な方は保護者等同伴)                                         | 土  | 11:00～<br>12:00 | 10:45～     | 10/12、19<br>11/2、9、16、30<br>12/14、21 | 5組  |     |              |     |
| 10 | ジュニアスイム<br>(知的Ⅰ)    | ②・③・④・⑧・⑨(知的)の<br>いずれかを所持する小学1～3年生と<br>保護者等、または小学4年生～中学生<br>(介助が必要な方は保護者等同伴) | 水  | 17:15～<br>18:15 | 17:00～     | 10/23<br>11/6、13、20                  | 10名 |     |              | プール |
| 11 | ジュニア体操<br>(身体)      | ①・⑤・⑥・⑧・⑨(身体)のいずれかを<br>所持する小学1～3年生と保護者、<br>または小学4年生～中学生<br>(介助が必要な方は保護者等同伴)  | 木  | 16:30～<br>17:30 | 16:15～     | 10/31<br>11/7、14、21、28<br>12/5、12、19 | 10名 | 体育室 |              |     |
| 12 | キッズ体操<br>(親子)       | ⑦と保護者等                                                                       | 木  | 15:30～<br>16:15 | 15:15～     | 11/21、28<br>12/5、12、19               | 5組  | 体育室 | 11/7<br>(木)  |     |
| 13 | ジュニアスイム<br>(知的Ⅱ)    | ②・③・④・⑧・⑨(知的)の<br>いずれかを所持する小学1～3年生と<br>保護者等、または小学4年生～中学生<br>(介助が必要な方は保護者等同伴) | 水  | 17:15～<br>18:15 | 17:00～     | 11/27<br>12/4、11、18                  | 10名 | プール |              |     |
| 14 | ジュニアスイム<br>(身体Ⅱ)    | ①・⑤・⑥・⑧・⑨(身体)のいずれかを<br>所持する小学1～3年生と保護者、<br>または小学4年生～中学生<br>(介助が必要な方は保護者等同伴)  | 金  | 17:15～<br>18:15 | 17:00～     | 11/29<br>12/6、13、20                  | 10名 |     |              |     |
| 15 | ポッチャ                | 15歳以上の方となたでも<br>(中学生を除く)                                                     | 月  | 13:45～<br>14:45 | 13:30～     | 12/2、9、16、23                         | 18名 | 体育室 | 11/18<br>(月) |     |

申込方法 所定の「申込書」と「申込者アンケート」に必要事項を記入のうえ、下記の【申込先】に直接または郵送、FAXでお申込みください。※電話での申込みはできません。  
FAXでお申込みされる場合は、必ず受信確認をしてください。  
申込みが定員を超える場合は抽選にて決定し、  
**ご参加いただけない方のみ開催日 1 週間前までに、ご本人またはご家族の方にご連絡いたします。**

**スポーツセンターから連絡がない方は教室にご参加いただけます。**

【申込先】 堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター  
〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号  
TEL 072-275-5029 FAX 072-243-4545

【申込締切】 各教室締切日(表参照)

参加費 無料

※障害のない方で以下の教室に参加される場合は、施設利用料が必要です。

- ・キッズスイム（親子）→プール利用料（大人：600円、小人：300円）
- ・キッズ体操（親子）、リラックスヨガ、ポッチャ、ふうせんバレーボール  
→体育室利用料（大人：500円、小人：250円）

受付 ・各開催時間の15分前より受付を開始します。更衣ロッカーを必要とされる方は、地下1階受付にてお渡しします。

その他 ・参加者の傷害保険は主催者で加入します。怪我等の場合は応急処置のみとし、その後の責任は負いません。  
・各教室、小学3年生未満の方は必ず保護者同伴でご参加ください。小学4年生以上の方は保護者等の介護者無しでもご参加いただける教室があります。ただし、介助が必要な場合は保護者等同伴でご参加ください。  
・プール開催教室は水着、スイムキャップ、タオル等を、体育室開催教室は動きやすい服装室内用シューズ等を必ずお持ちください。（ジーンズ・スカートは禁止）

本事業への「申込書」に記載していただいた個人情報、並びに主催者が撮影した写真映像については、個人情報保護関係法令を遵守し、本事業への参加調整事務及び当センターの情報誌・ホームページ掲載のみに使用し、それ以外の目的には使用いたしません。

## 教室紹介

| 教室名                     | 内容                                                                                       |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| ジュニアスイム<br>(身体・知的)      | 友達と一緒に行動にすることや基本の泳ぎ方の習得をします。                                                             |
| リラックスヨガ                 | 心も体もリラックスしていただけるやさしいヨガです。                                                                |
| コンディショニング水泳             | 水の特性を活かし、リラクゼーションやトレーニングを行います。個人に合わせた正しい歩き方や泳ぎの習得をします。                                   |
| ふうせんバレーボール              | ふうせんを使用した障害者スポーツです。障害のない方もご参加いただけます。                                                     |
| キッズスイム（親子）              | 3歳～未就学児までを対象とした教室です。友達と一緒に行動する機会をつくれます。お子さんが水を楽しむことや「将来泳げるようになりたい」と思えるような初めてのプール体験ができます。 |
| キッズ体操（親子）<br>ジュニア体操（身体） | 3歳～未就学児、小・中学生に分けて開催します。日常生活に必要なカラダの動かし方を習得します。                                           |
| エンジョイスイム                | 初級・中級に分け、基本の泳ぎをマスターし、泳力アップや体力づくり等を行います。                                                  |
| ポッチャ                    | どなたでも簡単にできる障害者スポーツです。障害のない方もご参加いただけます。                                                   |