

## スポーツセンター プラザ地下1階(電話 275-5029 / FAX 243-4545)

体育室、プール、トレーニング室の利用方法について、詳しくはプラザホームページをご覧ください。お問い合わせください。

<http://www.sakai-kfp.info/html/use02.html>



### バラエティプログラム

概要 プールや体育室でご参加いただけるプログラムをご用意しております。指導員と一緒に楽しく身体を動かしませんか？

日時 【プールプログラム】

- ①アクアビクス (12月1月毎週水曜日)午後1時半～2時
- ②水中ウォーキング (12月1月毎週木曜日)午前10時半～11時

【トレーニングプログラム】

- ③やさしいストレッチポール(12月1月毎週月曜日)午後1時15分～35分
- ④すっきり体操 (12月1月毎週木曜日)午前9時半～50分
- ⑤かんたんエアロ (12月1月毎週金曜日)午前11時15分～45分

※休講日がありますのでスポーツセンターまでお問い合わせください。

場所 プールプログラム①②は地下1階プール、トレーニングプログラム③④⑤は1階体育室  
対象 プールプログラム①②は16歳以上の方、トレーニングプログラム③④⑤はトレーニング講習会受講済の方  
※トレーニング講習会は、15歳以上(中学生を除く)からの受講になります。※要予約

定員 ③やさしいストレッチポールは定員26名(先着順)、その他定員なし

参加費 障害のある方は無料

プールプログラム①②は障害のない方 大人600円、小人300円  
トレーニングプログラム③④⑤は障害のない方 大人500円、小人250円

持ち物 プールプログラム①②は水着、スイムキャップ、タオル等  
トレーニングプログラム③④⑤は運動のしやすい服装(ジーパン・スカート不可)、室内用シューズ等

申込 当日、地下1階スポーツセンター受付でお申し込みください。

## 生活リハビリテーションセンター

プラザ4階(電話 275-5019 / FAX 243-0202 / メール seikatsu-reha@sakai-kfp.info)



生活リハビリテーションセンターでは、高次脳機能障害(脳の病気やケガ等により、記憶や注意などの認知機能に生じる障害)の方を主な対象とした相談や訓練(障害者総合支援法に基づく自立訓練事業)を行っています。専任の支援コーディネーターまで、まずはお気軽にご相談ください。

## 視覚・聴覚障害者センター プラザ2階(電話 275-5024 / FAX 243-2222)

点字図書館 メール:tento@sakai-kfp.info

聴覚障害者情報提供施設 メール:mimi@sakai-kfp.info

[http://www.sakai-kfp.info/html/eareye\\_index.html](http://www.sakai-kfp.info/html/eareye_index.html)



### バリアフリー映画上映会「コーダ あいのうた」

概要 「堺市手話言語の普及及び障害者のコミュニケーション手段の利用を促進する条例」普及イベント

日時 2月15日(土)午後2時～4時半

場所 3階大研修室

対象 どなたでも(情報保障・字幕・副音声あり)

定員 70名

参加費 無料

申込 不要・先着順

## 年末年始の休館について

堺市立健康福祉プラザは12月29日～1月3日は休館します。

# 健康福祉プラザニュース

2024年12月・2025年1月号



\*参加者に情報保障が必要な場合は主催者で手話通訳者・要約筆記者を配置します。

堺市立健康福祉プラザ (〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3-1)

HP: <http://www.sakai-kfp.info/>

LINE: <https://page.line.me/jyx6699x>



HP LINE



1階(ロビー、体育室)と2階(視覚・聴覚障害者センター)でOsaka Free Wi-Fiが使えます!

SSID:Osaka\_Free\_Wi-Fi

各イベントに関する最新の情報については、館内に掲示するほか、健康福祉プラザのホームページにも掲載します。  
健康福祉センター 所長

## 「障害者週間」フェスティバルを開催します!

12月3日から9日は「障害者週間」です。

健康福祉プラザでは、障害のある方の日常や活動を紹介し障害理解啓発を行います。また、障害のある方もない方も楽しんでいただきながら交流する機会として、「障害者週間」フェスティバルを開催します。皆様、お問い合わせのうえ、ご来場をお待ちしております。

イベントの内容についての詳細は、二次元コードをご覧ください。



日時 12月7日(土)午前10時～午後4時

\*7日は、健康福祉プラザは午後5時半に閉館します。

内容

- ・表現は無限∞大! ダンスを楽しもう!
- ・「大道芸人きぼう」のコメディパフォーマンス
- ・バリアフリー映画「ボブという名の猫2 幸せのハイタッチ」の上映(音声・字幕ガイド付き)
- ・千葉すずさんに学ぼう(事前申込要)
- ・押忍(おす!)脳トレ道場
- ・点字体験
- ・ポッチャ体験
- ・お遊びコーナー ターゲットボード 輪投げ
- ・年賀はがきの書き方を学ぼう!
- ・PASSER販売会
- ・堺難病連による日用品バザー
- ・ふれあいショップ絆による減農薬野菜販売
- ・キッチンカー、屋台
- ・大仙校区自治会屋台
- ・堺市精神保健福祉セミナーギャラリー
- ・「心の輪を広げる体験作文」・「障害者週間のポスター」 入選作品表彰式 など

表現は無限∞大!  
ダンスを楽しもう!  
ダウン症などの障害のある  
パフォーマーが  
皆さんをワクワクさせる  
ダンスを披露!  
ぜひ遊びに来てね!



同時開催 ・インクルーシブサイクリングイベント

タンデム自転車(2人乗り自転車)の乗車体験



## 市民交流センター

プラザ4階(電話 275-5017 / FAX 243-0330 / メール simin-kouryuu@sakai-kfp.info)

申込方法:市民交流センターに電話、またはメール、申込書(HPIに掲載)に記入の上、窓口・FAX・メール・郵送で  
\*土日祝はFAX、メールのみの受付 \*応募多数時抽選

### 初めての羊毛フェルト教室

概要 ふわふわとしたアクリル素材の繊維を特殊な針(ニードル)でさして、固めてフェルト化し、作品を作る手芸です。3回連続講座で、1回目:「アザラシ」、2回目:「ペンギン」、3回目:「シロクマ」をモチーフにした作品(サイズ:各高さ5cm×横幅4cm)を3作品作ります。

日時 1月11日、2月8日、3月8日(全3回、全て土曜日) 午後1時半～3時半

場所 4階クラフトルーム

対象 どなたでも

定員 8名(申し込み多数時抽選)

参加費 1,000円

持ち物 筆記用具、持ち帰り用ビニール袋

申込締切 12月2日(月)～12月16日(月)必着



【1回目】



【2回目】



【3回目】

### 指で描くパステルアート教室

概要 ハードパステルを粉状に削り、指を使ってクルクルと描く楽しいアートです。子どもから高齢者まで、誰でも「簡単・きれい・楽しく」描くことができます。パステルアートのやさしく柔らかな色合いが癒しの効果を与えてくれます。各回で節分、バレンタイン、お雛様等をテーマにした、季節にちなんだ作品を描きます。

日時 1月12日・26日、2月9日・23日、3月9日、23日(全6回、全て日曜日) 午後2時～3時半

場所 4階クラフトルーム

対象 どなたでも

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 450円(※6回分、ハードパステルをご持参いただける方は400円になります。)

持ち物 硬貨(パステル削り用)、消しゴム、カッター、ウェットティッシュ、ハンカチ、筆記用具

申込期間 12月2日(月)～12月16日(月)必着



### やさしいパン作り教室

概要 生地を一から手でこねて、みんなで楽しく、「クリームパン」と「ねじりパン」を作ります。作ったパンは、すべてお持ち帰りいただきます。

日時 1月25日(土) 午後1時～4時

場所 4階クッキングルーム

対象 どなたでも

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具、持ち帰り用ビニール袋 ※マスク着用推奨

申込期間 12月2日(月)～12月16日(月)必着



### 障害者のための料理教室

概要 皆で交流しながら、料理を作って食べる、楽しい時間を過ごしましょう。3回連続講座で、電子レンジやビニール袋等を活用し、時短で簡単に作れる料理を作ります。メニュー内容は、1回目:「カレーうどん、白菜ゆかり和え、抹茶蒸し菓子」、2回目:「かた焼きあんかけそば、キャベツとザーサイの中華和え、あんまん」、3回目:「スープパスタ、ポテトチップスサラダ、チョコロックケーキ」です。作った料理は調理後、その場で召し上がっていただきます。

日時 1月18日、2月15日、3月15日(全3回、全て土曜日) 午前10時～正午

場所 4階クッキングルーム

対象 障害のある方

定員 8名(申し込み多数時抽選)

参加費 1,500円

持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具 ※マスク着用推奨

申込期間 12月2日(月)～12月16日(月)必着



【1回目】



【2回目】



【3回目】

## 授産活動支援センター

プラザ1階(電話 275-5018 / FAX 243-0330 / メール jyusan@sakai-kfp.info)



障害のある方々が、社会参加や就労という目的をもって日中活動の中で取り組む、ものづくりや作業のことを、「授産(じゅさん)活動」といいます。活動を通して、たとえ重い障害のある方であっても、社会における経済活動の一翼を担うとともに、工賃(給与)を得ることができます。そのような活動を支援する障害福祉サービス事業所(以下、事業所)が、堺市内には数多くあります。

一方で、授産活動に取り組む事業所の目的は、工賃を得ることだけではありません。地域の中で、障害のある方の日常生活を支援するとともに、一般就労をめざす取り組みにも力を入れています。

事業所の方も、企業の方も、市民の皆様もお気軽にご相談ください。

## 市民交流センター

プラザ4階(電話 275-5017 / FAX 243-0330 / メール simin-kouryuu@sakai-kfp.info)

申込方法:市民交流センターに電話、またはメール、申込書(HPIに掲載)に記入の上、窓口・FAX・メール・郵送で  
\*土日祝はFAX、メールのみの受付 \*応募多数時抽選

### クラフトバンド教室

概要 クラフトバンドは、初心者でも扱いやすい、紙素材の手芸材料です。4回連続講座で、軽くて丈夫なクラフトバンドを編んで、4作品を作ります。(1回目:りすさんメガネ置き、2回目:小物入れ、3回目:コースター、4回目:蓋つきボックス)

日時 2月11日、25日、3月11日、25日(全4回、すべて火曜日) 午後1時半～3時半

場所 4階クラフトルーム

対象 どなたでも

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 1,000円

持ち物 洗濯ばさみ20個、ウェットティッシュ、目打ち(※お持ちの方のみ)、筆記用具、持ち帰り用ビニール袋

申込期間 1月6日(月)～1月20日(月)(必着)



【1回目】



【2回目】



【3回目】



【4回目】

### 暮らしを便利にするインターネット活用講座

概要 インターネット検索の基本(基本用語の説明、音声や画像で検索する方法等)や生成AIサービス(対話しながら回答が得られるAIチャットサービス)の紹介等を行います。上手く活用し、日常生活のさまざまな問題や不便さを解消しましょう。

日時 2月5日・19日(全2回、全て水曜日) 午後2時～3時半

場所 4階研修室BC

対象 どなたでも

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 300円

持ち物 筆記用具

申込期間 1月6日(月)～1月20日(月)(必着)



### 誰でもパティシエ! お菓子教室

概要 チョコレートと相性のよいラズベリーをトッピングして焼き上げる「ラズベリーブラウニー」とほろほろとした食感の「ココアスノーボールクッキー」の2品を作ります。作ったお菓子はすべてお持ち帰りいただきます。

日時 2月16日(日) 午後1時～3時

場所 4階クッキングルーム

対象 どなたでも

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具、持ち帰り用ビニール袋 ※マスク着用推奨

申込期間 1月6日(月)～1月20日(月)(必着)



### 季節の家庭料理教室

概要 料理初心者の方を対象に簡単にできる栄養豊富で健康的な家庭料理を作ります。メニュー内容は、①酒粕グラタン、②鶏手羽中風味焼き、③人参サラダ、④ジンジャースープの4品を作ります。作った料理は調理後、その場で召し上がっていただきます。

日時 2月1日(土) 午前10時～正午

場所 4階クッキングルーム

対象 どなたでも

定員 8名(申し込み多数時抽選)

参加費 600円

持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具 ※マスク着用推奨

申込期間 1月6日(月)～1月20日(月)(必着)



プラザ公式LINE



YouTube 市民交流センター



視覚・聴覚障害者センター



スポーツセンター

