

プラザの事業をサポートしていただけるボランティアを募集しています

健康福祉プラザでは、スポーツセンターの教室や市民交流センターのイベント、生活リハビリテーションセンターの訓練などをサポートしていただけるボランティアを募集しています。ぜひご協力ください。

お問い合わせは市民交流センター(電話275-5017 FAX243-0330)までお願いします。

*ボランティアに登録するには説明会への参加が必要です。

*次回説明会は8月24日(土)午後1時半~3時半です。



トレーニング室のご紹介

プラザ4階のトレーニング室には、各種筋力マシン、有酸素マシン、車いす対応マシンを設置しています。操作方法も簡単で、初めての方でも気軽にトレーニングすることができます。

*高校生以上の方に利用していただけます。

*初めて利用される方は、「トレーニング講習会(30分程度)」の受講が必要です。(要予約)

*トレーニングウェアなど運動しやすい服装をご利用ください。(室内用シューズ必要、ジーパン・スカートでの利用禁止)

*ご来館の時点で混雑している場合は、利用受付をお待ちいただくことがあります。

詳しくはホームページをご覧ください。カスポーツセンターまでお問い合わせください。

(http://www.sakai-kfp.info/html/use02_traning.html)

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

視覚・聴覚障害者センターは、見えない・見えにくい・聞こえない・聞こえにくいの方々の社会参加を支援する施設です。「生きがい」を持ち、「夢」を描いて積極的に社会参加できるよう、情報・コミュニケーション支援に取り組みます。また、総合センターであることの利点を活かして生活全般をきめ細やかにサポートするとともに、地域の人々との交流・協働の場を作ります。

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。

高次脳機能障害とは

脳卒中や事故による頭の病気やけがなどによって脳に損傷を負った結果、記憶力や注意力、判断力などの認知機能が低下した状態のことをいいます。

新しいことを覚えることが苦手になった、集中して物事に取り組むことが難しくなった、などの症状が出ることがあります。また、それ以外にも、疲れやすくなったり、感情のコントロールが苦手になったり意欲が低下することによって、日常生活に支障をきたすこともあります。外見上わかりにくいので、周囲に理解されにくい障害です。

(<http://www.sakai-kfp.info/html/rehabili.cgi>)

健康福祉プラザニュース

2024年6月・7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、健康福祉プラザホームページにも掲載します。

健康福祉センター 所長

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、詳しくは健康福祉プラザホームページをご覧ください。カスポーツセンターまでお問い合わせください。

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



バラエティープログラム

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 (毎週水曜)午後1時半~2時

②水中ウォーキング (毎週木曜)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 (毎週月曜)午後1時15分~35分まで

④すっきり体操 (毎週木曜)午前9時半~50分まで

⑤かんたんエアロ (毎週金曜)午前11時15分~45分まで

※イベントの都合での日程の変更や休講日がありますのでスポーツセンターまでお問合せください。

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。トレーニング講習会については直接お問い合わせください。

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。



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



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(HP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

楽しく始める！絵画教室

概要 全8回の連続講座で、初心者の方でも描きやすいモチーフで、デッサンの練習や屋外での写生等を行います。絵画の基礎が学べます。

日時 7月5日、19日、8月2日、16日、9月6日、20日、10月4日、18日(全8回、全て金曜日) 午後2時～4時半

場所 4階クラフトルーム

対象 障害のある方

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 2,500円(※8回で)

持ち物 作業用エプロン、筆記用具

申込期間 6月3日(月)～6月17日(月)(必着)



夏の和菓子教室

概要 暑い夏にぴったりの冷たくて美味しい「わらび餅」と「練り切り」(白あんに砂糖やつなぎを加えて練った生地から作られる生菓子)を作ります。堺市の老舗和菓子店「宝泉菓子舗」の三代目店主前田崇之さんに楽しく、面白くご指導いただきます。

日時 7月14日(日) 午後2時～3時半

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 700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

申込期間 6月3日(月)～6月17日(月)(必着)



やさしいパン作り教室

概要 みんなで楽しく「ブリオッシュ」と「シュガーブレッド」を作ります。作ったパンは、すべてお持ち帰りいただけます。

日時 7月15日(月・祝) 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

申込期間 6月3日(月)～6月17日(月)(必着)



LINE基礎講座

概要 2回連続講座で、LINE(無料で通話やメッセージが送信できるコミュニケーションアプリ)の基本操作と無料機能を活用し、残暑見舞い等のグリーティングカード(メッセージカード)を作る練習をします。好きな写真やメッセージを添えて、オリジナルのカードを作成し、お友達に送ってみましょう。

日時 8月20日、27日(全2回、すべて火曜日) 午後1時半～3時

場所 4階研修室BC

対象 LINEアプリをインストールしているスマートフォンをお持ちで、ご自身で文字入力ができる方(介助者が文字入力される場合も可能です)

※LINEのアカウント登録が済んでいない方は、事前設定が必要のため、事前にご相談ください。アプリをインストールしただけでは、使用できません。

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 400円

持ち物 ご自身のスマートフォン、筆記用具

申込期間 7月1日(月)～7月16日(火)(必着)



障害のある方の公募展 sakai ARTcation 2024 作品募集のお知らせ

応募方法 募集資料は、ホームページにて7月1日(月)よりダウンロードできます。

作品種類 絵画・イラスト・書・造形・写真など

対象 堺市に在住・在勤・在学で障害のある方

展示 10月24日(木)～27日(日)に、1階体育室にて応募いただいた全ての作品を展示します。

申込期間 7月1日(月)～9月30日(月)

ホームページ



市民交流センター

夏休み子ども創作教室～軽量粘土でオリジナルペン立てを作ろう！～

概要 軽量粘土でパーツを作って、くるくる回るオリジナルのペン立てを作ります。クジラやカニ等をイメージした「海の仲間」とマカロンやキャンディをイメージした「スイーツ」の2種類からどちらかを選べます。

日時 8月18日(日) 午後1時半～3時半

場所 4階クラフトルーム

対象 障害のある小学生(※保護者同伴)

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 600円

持ち物 筆記用具、持ち帰り用ビニール袋

申込期間 7月1日(月)～7月16日(火)(必着)



夏休み子どもお菓子教室

概要 ミルクゼリーの甘くてぷるんとした食感と甘酸っぱいみかんが美味しい「ミルクとみかんのゼリー」とココア味の「くまさんクッキー」を作ります。作ったお菓子は、すべてお持ち帰りいただけます。

日時 8月11日(日) 午後2時～3時半

場所 4階クッキングルーム

対象 障害のある小学生(※保護者同伴)

定員 8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、持ち帰り用ビニール袋、筆記用具

申込期間 7月1日(月)～7月16日(火)(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魚のピーナッツバター中華風②チンゲン菜のオイスターソース炒め③ひじきのナムル④中華風ちりめんじゃこご飯⑤ザーサイのピリ辛スープの5品を作ります。作った料理は、食べて帰っていただきます。

日時 8月17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 7月1日(月)～7月16日(火)(必着)



健康福祉プラザでは研修室やクッキング・クラフトルームを貸し出しています

無線LANを備えた研修室や、様々な調理器具を備えたクッキングルーム、工作が可能なクラフトルームをご利用いただけます。(堺市施設予約システムをご利用いただくと、インターネットから仮予約が可能です(システムの利用者登録が必要です))

障害のある方の社会参加や福祉の増進を目的とする団体等が利用される際に料金を減免できる制度もあります。(事前の登録が必要です)

ご関心のある方は市民交流センターまでお問い合わせください。ホームページ

堺市施設予約システム

*利用料減免についての詳細はホームページをご覧ください。

(http://www.sakai-kfp.info/html/use01_1.html)

