

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か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 (8月9日毎週水曜日)午後1時半～2時
- ②水中ウォーキング (8月9日毎週木曜日)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(8月9日毎週月曜日)午後1時15分～35分
- ④すっきり体操 (8月9日毎週木曜日)午前9時半～50分
- ⑤かんたんエアロ (8月9日毎週金曜日)午前11時15分～45分

※詳しくは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(要予約)は、15歳以上(中学生を除く)からの受講になります。

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 プールプログラム①② 大人600円、小人300円(障害のある方は無料)
トレーニングプログラム③④⑤ 大人500円、小人250円(障害のある方は無料)

※小人とは、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの方

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。

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。

*15歳以上(中学生を除く)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(60分程度)」を受講していただけます。(要予約)

*トレーニングウェアなど運動しやすい服装でご利用ください。(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25名以上利用されている場合は、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か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_training.html)

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(障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律(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。

まずはお気軽にご相談ください。



健康福祉プラザニュース

2024年8月・9月号



*参加者に情報保障が必要な場合は主催者で通訳者を配置します。

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>



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

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



市民向け手話講座

概要 自己紹介の手話を習得し、聞こえない人との交流を目的とした講座です。

日時 11月～2月頃。午前10時～11時半・午後6時半～8時(全8回)

場所 総合福祉会館・中区役所・東区役所・西文化会館・泉ヶ丘市民センター・北区役所・美原文化会館。
車での来場不可。

対象 堺市在住・在勤・在学で初めて手話を学ぶ方

参加費 無料

詳しくは8月15日に更新するホームページをご覧ください。
(こちらの二次元コードからご確認いただけます。)



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)



「授産(じゅさん)活動」とは、障害のある方々が、社会参加や就労などの目的をもって福祉事業所で取り組む、ものづくりや作業のことをいいます。

授産活動支援センターでは、授産活動に関する広報・啓発活動、授産活動を実施している福祉事業所への支援活動などを行っています。

福祉事業所から購入できる商品や福祉事業所に依頼できる作業などへのご相談にも対応していますので、ご関心がございましたらお気軽にお問合せください。

プラザの事業をサポートしてくれるボランティアを募集しています

健康福祉プラザでは、スポーツセンターや市民交流センターの各種事業、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くれるボランティアを募集しています。

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。

*登録には説明会への参加が必要です。(年4回開催・次回8月24日(土)午後1時半～3時半)



市民交流センター（8月受付分）

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

クレイクラフト教室

概要 クレイクラフトとは、やわらかい軽量粘土を使った粘土造形です。3回連続講座で、季節にちなんだ作品を作ります。9月「コスモスのリース」(サイズ:直径22cm)、10月「サンタクロースとトナカイさん」(サイズ:横17×縦13、奥行3cm)、11月「巳年のお正月飾り」(サイズ:横16×高さ10×奥行7.5cm)の3作品を作ります。

日時 9月11日、10月9日、11月13日(全3回、全て水曜日) 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 2,000円(※3回で)

持ち物 持ち帰り用ビニール袋、筆記用具

申込締切 8月1日(木)～8月15日(木)必着



【9月】



【10月】



【11月】

誰でもパティシエ！お菓子教室

概要 紅茶の香りがふわっと香り、口どけなめらかな冷やしていただく「紅茶のムース」と上品な甘さの「紅茶のクッキー」を作ります。作ったお菓子は、すべてお持ち帰りいただきます。

日時 9月8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 8月1日(木)～8月15日(木)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、「チョコブレッド」を作ります。作ったパンは、すべてお持ち帰りいただきます。

日時 9月16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(※マスク着用推奨)

申込期間 8月1日(木)～8月15日(木)必着



市民交流センター（9月受付分）

楽しく始めま書(しょ)！

概要 楽しみながら、「書」を始めましょう！初心者の方を対象に筆の持ち方や運び方等の基本所作を学び、毛筆の練習をします。来年の干支「巳(み)」にも挑戦します。

日時 10月2日・16日、11月6日、20日、12月4日、18日(全6回、すべて水曜日) 午前10時～11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 1,500円

持ち物 筆記用具

申込期間 9月2日(月)～9月17日(火)(必着)



秋の和菓子教室

概要 蒸し器で簡単に作れる、しっとりもちもちな「蒸し饅頭」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 10月5日(土) 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(※マスク着用推奨)

申込期間 9月2日(月)～9月17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和風ポークソテー、②栗ご飯、③白和え、④ナスの味噌煮、⑤赤だしの5品を作ります。作った料理は調理後、食べて帰っていただきます。

日時 10月19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 9月2日(月)～9月17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)



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

