

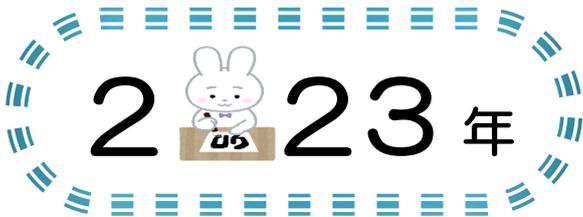
堺市立健康福祉プラザ

スポーツセンターたより

堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号 TEL: 072-275-5029 FAX: 072-243-4545



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ申し上げます



本年も職員一同、一丸となり地域の皆様へ運動やスポーツ等の提供と積極的な情報発信に努めてまいります。
どうぞよろしくお願ひいたします。



第11回水泳記録会を開催しました



11月23日（水・祝）に第11回水泳記録会を開催しました。この記録会は、日頃の練習の成果を発揮していただく機会として、また、水泳を通して年齢や障害を超えて交流していただくことを目的としております。今年は42名が出場されました。自由種目やりレーを含む15種目24レースの記録を測定し、記録証をお渡ししました。皆様の力泳を拝見でき、コロナ禍以前の活気が戻りつつありました。また運営には、プラザボランティアの皆様にもご協力いただきスムーズに進行することができました。これからも、より多くの方に水泳の楽しさを知っていただき生涯スポーツとして水泳に親しんでいただけるよう、事業を開催してまいります。

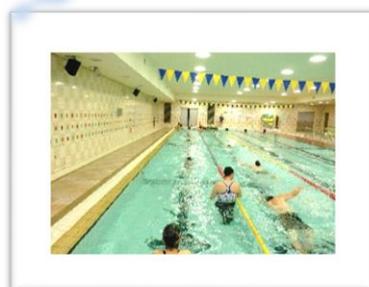


障害者週間フェスティバル

「千葉すすさんに学ぼう」を開催しました



12月3日（土）にオリンピックの千葉すすさんをお迎えして、「千葉すすさんに学ぼう」を開催しました。当日は19名の方にご参加いただき、千葉さんの明るい指導に参加者の皆さんは終始和やかな雰囲気の中で熱心に受講されていました！



～スポーツ練習会のご案内～

1月～3月にかけてスポーツ練習会を開催いたします！競技経験者を問わず、初めての方もご参加いただける練習会です。一緒にスポーツを楽しみませんか？ ※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、中止となる場合がございます。



No.	種目	開催日程	時間	申込締切日	定員	場所	指導者	対象者
1	陸上 (走競技・跳躍競技)	2/19 (日)	9:00～ 12:00	2/5 (日)	20名	金岡公園 陸上競技場	堺市陸上競技協会	小学4年生以上の 身体障害者手帳/療育手帳/ 精神障害者保健福祉手帳/ 自立支援医療受給者証/ 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/ 小児慢性特定疾病医療受給者証/ 障害福祉サービス受給者証/ 特別支援学校在学証明書/ 特別支援学級在学証明書 所持者 (陸上(中長距離)・水泳・ アーチェリーは 中学生以上の上記条件該当者)
2	陸上 (中長距離)	1/9 (月・祝) 2/4 (土)	13:00～ 16:00	12/26 (月) 1/21 (土)	各10名	健康福祉プラザ 周辺	スポーツセンター 指導員	
3	水泳	1/14 (土) 2/4 (土)	14:15～ 15:45	12/28 (水) 1/21 (土)	各10名	健康福祉プラザ プール	スポーツセンター 指導員	
4	一般卓球/ カドテブ ルニス	2/11 (土)	13:15～ 14:45	1/28 (土)	一般卓球 20名 STT 6名	健康福祉プラザ 体育室/ 4階研修室	堺卓球協会	
5	フライング ディスク	1/28 (土)	13:15～ 14:45	1/14 (土)	15名	健康福祉プラザ 体育室	スポーツセンター 指導員	
6	アーチェリー	2/26 (日) 3/26 (日)	10:00～ 11:30	2/12 (日) 3/12 (日)	各5名	健康福祉プラザ 体育室	スポーツセンター 指導員	
7	ボウリング	2/12 (日)	14:00～ 16:00	1/29 (日)	15名	ラウンドワン 堺駅前店	大阪府 ボウリング連盟	
8	ポッチャ	1/8 (日)	10:00～ 11:30	12/25 (日)	12名	健康福祉プラザ 体育室	スポーツセンター 指導員	

★令和4年度 第18回堺市障害者スポーツ大会に向けた練習会★

2月・3月に第18回堺市障害者スポーツ大会に向けた練習会を開催いたします！

この練習会は毎年春に開催される堺市障害者スポーツ大会に出場されるみなさまの練習機会として開催しています。もちろん、初めて競技に触れるという人も大歓迎です！練習会の詳細は練習会の案内もしくは堺市立健康福祉プラザ スポーツセンターのホームページに掲載しておりますのでご覧ください。 ※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、中止となる場合がございます。

No.	種目	開催日程	時間	受付開始時間	申込締切日	定員	場所	指導者	対象者
1	陸上 (投てき競技)	2/12 (日)	13:30～ 15:00	13:15 ～	1/29 (日)	20名	ファインプラザ 大阪 グラウンド	堺市陸上競技協会	小学4年生以上の 身体障害者手帳/療育手帳/ 精神障害者保健福祉手帳/ 自立支援医療受給者証/ 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/ 小児慢性特定疾病医療受給者証/ 障害福祉サービス受給者証/ 特別支援学校在学証明書/ 特別支援学級在学証明書 所持者 (アーチェリーは中学生以上の 上記条件該当者)
2	陸上 (走競技・跳躍競技)	3/12 (日)	9:00～ 12:00	8:45 ～	2/26 (日)	10名	金岡公園 陸上競技場	堺市陸上競技協会	
3	水泳	3/11 (土)	14:15～ 15:45	14:00～	2/25 (土)	20名	健康福祉プラザ プール	一般財団法人 大阪水泳協会	
4	一般卓球/ カドテブ ルニス 卓球交流会	3/4 (土)	13:15～ 14:45 15:00～ 16:30	13:00～ 14:45～	2/18 (土)	一般卓球 30名 STT 8名 一般卓球 30名 STT 8名	健康福祉プラザ 体育室/ 4階研修室	堺卓球協会	
5	フライング ディスク	2/18 (土)	10:00～ 11:30	9:45 ～	2/4 (土)	20名	ファインプラザ 大阪グラウンド	大阪障がい者 フライング ディスク協会	
6	アーチェリー	3/5 (日)	9:30～ 11:30	9:15 ～	2/19 (日)	5名	浜寺公園 アーチェリー場	大阪府 アーチェリー 連盟	
7	ボウリング	3/19 (日)	14:00～ 16:00	13:45～	3/5 (日)	15名	ラウンドワン 堺駅前店	大阪府 ボウリング 連盟	
8	ポッチャ	3/5 (日)	10:00～ 11:30	9:45 ～	2/26 (日)	12名	健康福祉 プラザ 体育室	大阪ポッチャ 協会	

【団体競技】

No.	種目	開催日程	時間	受付開始時間	申込締切日	定員	場所	指導者	対象者
9	バレーボール	3/2 (木)	13:30～ 15:00	13:00～	2/16 (木)	30名	健康福祉プラザ 体育室	堺市 バレーボール協会	中学生以上の療育手帳/ 精神障害者保健福祉手帳/ 自立支援医療受給者証 所持者 ※チームもしくは個人、ど ちらでもご参加いただけます。
10	バスケット ボール	3/19 (日)	10:00～ 12:00	9:45～	3/5 (日)	40名	健康福祉プラザ 体育室	全国障害者 スポーツ大会 堺市代表チーム監督	
11	ソフトボール	3/25 (土)	13:30～ 15:30	13:00～	3/11 (土)	50名	ファインプラザ 大阪グラウンド	堺ソフトボール 協会	

申込方法:各申請書に必要事項をご記入の上、下記の申込先に直接、郵送またはFAXでお申込みください。

【申込先】堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター TEL 072-275-5029 FAX 072-243-4545

「かんたんスポーツ」をご存じですか？



スポーツセンターでは様々なスポーツに親しみ、楽しみながら挑戦していただけるよう、ストレッチや軽スポーツなどをご紹介します。「かんたんスポーツ」は、障害の有無に関わらず、どなたでもご参加いただけるプログラムとなっております。
 “ご自身のできる範囲で” 楽しくスポーツに取り組んでみませんか？ みなさまのお越しをお待ちしております♪



★★次回のかんたんスポーツは・・・
1/8（日）13:15～14:45「棒サッカー」です！

どなたでもお気軽にご参加ください★★

障害のない方は、施設利用料（大人 500 円、小人 250 円）をお支払いいただきます。

※動きやすい服装（ジーパン・スカート禁止）・室内用シューズが必要です！

☆令和4年度 第4回スポーツ教室のご案内☆



個々に合わせて指導員が丁寧に指導いたします。初めての方も大歓迎です！
 お申込みは所定の申込用紙にご記入の上、下記スポーツセンター受付に持参、またはFAXでお申込みください。
 ※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、中止となる場合がございます。



《対象者詳細》

- ①身体障害者手帳所持者 ②療育手帳所持者 ③精神障害者保健福祉手帳所持者 ④自立支援医療受給者証所持者
- ⑤特定疾患医療受給者証所持者または特定医療費(指定難病)受給者証所持者 ⑥小児慢性特定疾病医療受給者証所持者
- ⑦3歳～未就学児 ⑧障害福祉サービス受給者証所持者 ⑨特別支援学級・学校在学証明書所持者

	教室名	参加対象者	曜日	時間	受付開始時間	日程	定員	場所	申込締切	
1	ジュニア体操 (身体)	①・⑤・⑥・⑧・⑨(身体)のいずれかを所持する小学1～3年生と保護者等、または小学4年生～中学生(介助が必要な方は保護者等同伴)	木	16:30～17:30	16:15～	1/12・19・26 2/2・9・16	5名	体育室	12/28 (水)	
2	コンディショニング 水泳	①・⑤で身体に何らかの麻痺がある(介助が必要な方は保護者等同伴)	土	11:00～12:00	10:45～	1/14・21・28 2/4・18・25	3組	プール		
3	ふうせんバレーボール	15歳以上の方どなたでも(中学生を除く)	月	13:45～14:45	13:30～	1/16・23・30・2/6	12名	体育室		
4	リラックスヨガ	15歳以上の方どなたでも(中学生を除く)	水	11:00～12:00	10:45～	1/18・25・2/1・8 2/15・22・3/1・8	40名	体育室		
5	キッズ体操 (親子)	⑦と保護者等	木	15:30～16:15	15:15～	2/2・9・16	3組	体育室	1/18 (水)	
6	キッズスイム (親子)	⑦と保護者等	月	15:00～15:45	14:45～	2/6・13・20・27	3組	プール		
7	エンジョイスイム (知的・初級)	②・③・④・⑧・⑨(知的)のいずれかを所持する15歳以上の方(中学生を除く)	月	18:00～19:00	17:45～	2/20・27・3/6 3/13・20・27	5名			
8	エンジョイスイム (知的・中級)	②・③・④・⑧・⑨(知的)のいずれかを所持し、25m以上泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	月	18:00～19:00	17:45～	2/20・27・3/6 3/13・20・27	5名			
9	エンジョイスイム (身体・初級)	①・⑤・⑥・⑧・⑨(身体)のいずれかを所持する15歳以上の方(中学生を除く)	月	19:15～20:15	19:00～	2/20・27・3/6 3/13・20・27	5名			
10	エンジョイスイム (身体・中級)	①・⑤・⑥・⑧・⑨(身体)のいずれかを所持し、25m以上泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	月	19:15～20:15	19:00～	2/20・27・3/6 3/13・20・27	5名			
11	ジュニアスイム (身体Ⅰ)	①・⑤・⑥・⑧・⑨(身体)のいずれかを所持する小学1～3年生と保護者等、または小学4年生～中学生(介助が必要な方は保護者等同伴)	水	17:15～18:15	17:00～	2/1・8・15	6名			
12	ジュニアスイム (知的Ⅰ)	②・③・④・⑧・⑨(知的)のいずれかを所持する小学1～3年生と保護者等、または小学4年生～中学生(介助が必要な方は保護者等同伴)	金	17:15～18:15	17:00～	2/3・10・17	6名			
13	ジュニアスイム (身体Ⅱ)	①・⑤・⑥・⑧・⑨(身体)のいずれかを所持する小学1～3年生と保護者等、または小学4年生～中学生(介助が必要な方は保護者等同伴)	水	17:15～18:15	17:00～	3/1・8・15	6名			プール
14	ジュニアスイム (知的Ⅱ)	②・③・④・⑧・⑨(知的)のいずれかを所持する小学1～3年生と保護者等、または小学4年生～中学生(介助が必要な方は保護者等同伴)	金	17:15～18:15	17:00～	3/3・10・17	6名			
15	ポッチャ	15歳以上の方どなたでも(中学生を除く)	月	13:45～14:45	13:30～	3/6・13・20・27	18名		体育室	

※申込多数の為、抽選になった場合は、初めて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。

★各事業の詳細につきましては、下記までお問合せください。

【問合せ先】 堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター TEL 072-275-5029 FAX 072-243-4545