

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

2024年

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。

よろしくお願ひいたします。





第12回水泳記録会を開催しました！



11月23日(木・祝)に第12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44名が出場されました。自由種目やリレーを含む15種目28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

「千葉すずさんに学ぼう」を開催しました！

12月9日(土)にオリンピックの千葉すずさんをお迎えして、「千葉すずさんに学ぼう」を開催しました。

当日は24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様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？

種目	開催日程	時間	申込締切	場所	指導者	対象者
1 陸上	1/28(日)	10:00～12:00	1/26(金)	健康福祉プラザ 体育室 他	全国障害者スポーツ大会 監督・コーチ	小学4年生以上の方 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・水泳・アーチェリーは 中学生以上の上記条件該当者)
2 水泳	2/3(土)	14:15～15:45	1/20(土)	健康福祉プラザ プール	スポーツセンター 指導員	
3 一般卓球/ カウダー テーブルテニス	2/10(土)	13:15～14:45	1/27(土)	健康福祉プラザ体育室/ 4階研修室	堺卓球協会	
4 フライング ディスク	1/20(土)	13:15～14:45	1/6(土)	健康福祉プラザ 体育室	スポーツセンター 指導員	
	2/17(土)		2/3(土)			
5 アーチェリー	3/24(日)	10:00～11:30	3/10(日)	健康福祉プラザ 体育室	スポーツセンター 指導員	
6 ポッチャ	2/4(日)	10:00～11:30	1/28(日)	健康福祉プラザ 体育室	スポーツセンター 指導員	小学4年生以上の方 (障害のない方もお申込み いただけます)

【申込方法】健康福祉プラザホームページから申込書をダウンロードし、必要事項をご記入の上、下記の申込先に直接または郵送、FAXでお申送ください。また、直接健康福祉プラザにお越しいただき、直接お申込みも可能です。

【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

かんたんスポーツ・健康セミナーをご存じですか？

3ヶ月の中で各1回ずつしかない限定教室！！

かんたんスポーツは、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。

健康セミナーは、健康に関する様々なテーマについて体育室で講習や実技指導をしています。どちらも、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。みなさまのお越しをお待ちしております♪

★☆次回の健康セミナーは・・・3/8(金) 11:00～12:00
 「正しいウォーキング」と「脳トレ」を行います。



※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(ジーンズ・スカート禁止)・室内用シューズが必要です！

第4回スポーツ教室の案内

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！
※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。

＜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	キッズ体操 (親子)	⑦と保護者等	木	15:30 ～ 16:15	15:15～	2/1、8、15	5組	体育室	1/18 (木)	
2	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)	金	17:15 ～ 18:15	17:00～	2/2、9、16	6名	プール		
3	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	18:00 ～ 19:00	17:45～	2/5、19、26 3/4、11、18	10名			
4	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	18:00 ～ 19:00	17:45～	2/5、19、26 3/4、11、18	10名			
5	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	19:15 ～ 20:15	19:00～	2/5、19、26 3/4、11、18	10名			
6	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	19:15 ～ 20:15	19:00～	2/5、19、26 3/4、11、18	10名			
7	キッズスイム (親子)	⑦と保護者等	月	15:00 ～ 15:45	14:45～	2/5、19、26 3/4、11、18	10組			
8	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)	水	17:15 ～ 18:15	17:00～	2/7、14、21	10名			
9	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～	2/26 3/4、11、18	18名			体育室
10	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)	水	17:15 ～ 18:15	17:00～	2/28 3/6、13	10名			プール
11	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)	金	17:15 ～ 18:15	17:00～	3/1、8、15	6名			プール

【申込方法】健康福祉プラザホームページから申込書をダウンロードし、必要事項をご記入の上、下記の申込先に直接
または郵送、FAXでお申込ください。また、直接健康福祉プラザにお越しいただき、直接お申込も可能です。

【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

2023年度 1月～3月のカレンダーです

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※暴風警報、大雨特別警報、暴風特別警報発令の場合は、
臨時休館になります。

■: 休館 ※開館日、開館時間が一部変更になることがあります。