

《 レクリエーション教室 》

みんなで楽しく身体を動かそう！！

教室名	対象者	曜日 時間	実施日						定員	内容
脳血管障がい リハビリ体操 教室	身体障がい (20歳以上)	各火曜日 (全20回) 13:15 ～ 14:30	4月	5月	6月	7月	8月	9月	20名	個人・団体競技(ポッチャ・囲碁ボールなど)をおこなうだけではなく、ストレッチや筋力トレーニングも取り入れて健康の維持・増進を図ります。
			8	5	3	7	4			
			15	12	10	14	11			
			10月	11月	12月	1月	2月	3月		
6	4	22	19	19						
13	11	29	26	26						
軽スポーツ 教室	精神障がい (18歳以上)	各木曜日 (全9回) 13:00 ～ 14:00	4月	5月	6月	7月	8月	9月	15名	レクリエーションスポーツを中心に体を動かすことの楽しさを体感し、運動の継続・増進を図ります。
						12	9	13		
			10月	11月	12月	1月	2月	3月		
			11	15	13	17	14	14		
😊 身体障がいレク 教室	障がい区分なし (小学生以上)	各土曜日 (全6回) 10:30 ～ 12:00	4月	5月	6月	7月	8月	9月	25名	付添：◎ ポッチャ・ふうせんバレー・卓球バレー・フライングディスクなどのレクリエーションスポーツを中心に体を動かすことの楽しさを体感し、運動の継続・増進を図ります。
			26	7	4					
			10月	11月	12月	1月	2月	3月		
			24	12	2					
知的障がいレク 教室	知的障がい (中学生以上)	各土曜日 (全9回) 13:15 ～ 14:30	4月	5月	6月	7月	8月	9月	20名	付添：◎ 個人・チームスポーツを中心に身体を動かすことの楽しさや仲間との交流を体感するとともに、日頃の運動不足の解消、余暇活動としての運動の継続・増進を図ります。
			28	2	4	1				
			10月	11月	12月	1月	2月	3月		
			20	15	26	23	23			
😊 車イスで 走ろう！！ 車イス操作教室	自走可能な 車イス利用者 (小学生以上)	各土曜または日曜日 (全6回) 11:00 ～ 12:00	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10名	付添：◎ 車イス操作を覚えながら、みんなで楽しく運動しませんか！基本操作の練習やレクリエーション(競争や鬼ごっこ等)を通して応用操作に慣れていこう。
			9	1						
			10月	11月	12月	1月	2月	3月		
			22	6	10	24				
ツリー クライミング 教室	身体障がい (18歳以上)	月1回 金曜日 13:00 ～ 15:00	4月	5月	6月	7月	8月	9月	5名	木登りとは違い専用のロープで腰にサドル(安全帯)を着けて登ります。安全に高いところまで登ることができます。 お知らせいたします。
			※ 開催日が決定次第							
			10月	11月	12月	1月	2月	3月		
			お知らせいたします。							
フリー クライミング 教室	障がい区分なし	日程調整中 16:00 ～ 17:00	4月	5月	6月	7月	8月	9月	5名	自分の手足だけを頼りにしてジャングルジムや木登りのような感覚で壁(岩)を登ります。 お知らせいたします。
			※ 開催日が決定次第							
			10月	11月	12月	1月	2月	3月		
			お知らせいたします。							

《 キッズ教室 》

跳んで！はすんで！笑顔でつながる楽しい時間♪

😊 親子スポーツ 教室 知的障がい児 (チラシ参照)	各土曜または日曜日 (全5回)	13:30～14:30 14:45～15:45	4月	5月	6月	7月	8月	各5組	付添：◎ 跳ぶ、走る、転がるなどの運動遊びや様々なスポーツを通して、体を動かすことの楽しさと、できた！できる！喜びを親子で体感しましょう。
			26	9	8	5	25		
	各土曜または日曜日 (全5回)	10月	11月	12月	1月	2月	3月	各5組	〈運動遊び〉…マット運動、とび箱、鉄棒などを使用したサーキット運動 〈様々なスポーツ〉…縄跳びやボール、ラケットなどを使用したスポーツ
※ 申込み人数によっては、幼児と小学生を合同のクラスにします。合同クラスの場合、前半の時間帯とします。									

《 スポーツ教室 》

障がい者スポーツ大会を目指しているあなたへ！！

教室名	対象者	曜日 時間	実施日						定員	内容
😊 初心者卓球 教室	障がい区分なし (小学生以上)	各木曜日 (全11回) 18:30 ～ 20:30	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10名	付添：◎ 卓球が初めての方や、初心者を対象とした教室です。ラケットの握り方や、基本的なボールの打ち方(対人ラリー)など基礎を集中的に練習し、慣れてきたら試合も実施します。
			10	7	5	2	6			
			10月	11月	12月	1月	2月	3月		
			4	1	6	10	7	7		
サウンド テーブルテニス (STT) 教室	視覚障がい	各金曜日 (全9回) 18:30 ～ 20:30	4月	5月	6月	7月	8月	9月	3名	視覚障がい者を対象とした卓球です。鉛の入ったボールを卓球台の上を転がしながら、ネットの下を通してラケットで打ち合う競技です。
			11	8	6	3	7			
			10月	11月	12月	1月	2月	3月		
			14	11	1	1				
😊 電動 車いすサッカー 教室	肢体障がい (5歳以上)	各土曜日 (全5回) 13:00 ～ 14:30	4月	5月	6月	7月	8月	9月	20名	電動車いすの操作練習、ボールを使ったパス回し、シュート練習の後、実際にミニゲームをおこないます。
			18							
			10月	11月	12月	1月	2月	3月		
			13	17	12	16				
アーチェリー 教室	身体障がい (16歳以上)	毎週平日 火曜日 9:00 ～ 12:00	4月	5月	6月	7月	8月	9月	5名	付添：◎ 手軽に出来る生涯スポーツであり、自身の体力や筋力に合った強さの弓を使用することで無理なく楽しめます。 ※ 月曜日が祝日の場合は休み
			10月	11月	12月	1月	2月	3月		
チームライフル 教室	身体障がい (16歳以上)	各水曜日 (全11回) 18:30 ～ 20:00	4月	5月	6月	7月	8月	9月	5名	使用する銃には、誰でも撃てる安全な(可視)光線銃なので弾はでません。弾の代わりに、光線を発射するので、安全に射撃を楽しめます。
			2	6	4	1	5			
			10月	11月	12月	1月	2月	3月		
			3	7	5	9	6	6		
吹き矢 教室	身体障がい (18歳以上)	各金曜日 (全12回) 13:00 ～ 15:00	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10組	複雑な動作はなく初心者でも的に当てることができます。ここ数年で新たな生涯スポーツとして人気が高まっています。
			6	11	8	6	3	7		
			10月	11月	12月	1月	2月	3月		
			5	2	7	11	1	1		

😊 … 障がい児が参加できます

※1 付添欄に◎印がついている教室は、安全確保上、受講者と保護者または介護者の参加が必要です。

※2 対象者は手帳所有者となります。

- 申込み方法 教室に参加を希望される方は、別紙受講申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。(持参・郵送・FAX可)
- 申込み期間 随時募集(ただし、各教室とも定員になり次第、募集は終了といたします)
※ 申込数が定員を超えた場合は、抽選となる場合があります。
- お願い 欠席等については、下記の電話番号に必ず連絡を入れてください。
教室参加時に生じた盗難やケガについて、施設管理によるもの以外は責任を負いかねます。

兵庫県障害者スポーツ交流館

〒651-2181 神戸市西区曙町1070
TEL:078-927-2727(代) FAX:078-927-8022
HP: http://www.hwc.or.jp/kouryukan/



平成30年度 障がい者スポーツ教室

親子スポーツ教室

知的障がい児を対象とし、跳ぶ、走る、転がる等の運動遊びや様々なスポーツを通して、体を動かすことの楽しさと、できた！できる！喜びを親子で体感しましょう。



とんで！はすんで！えがおでつながるたのしいじかん

- ◆対象 知的障がい児（小学生以下）とその家族
- ◆定員 幼児5組 小学生5組
- ◆場所 兵庫県立障害者スポーツ交流館 アリーナ
- ◆日時

	クラス	時間	実施日				
			5月	6月	7月	8月	
第Ⅰ期	幼児	13:30～14:30	26	9	8	5	25
	小学生	14:45～15:45	(土曜日)	(土曜日)	(日曜日)	(日曜日)	(土曜日)
			11月	12月	1月	2月	3月
第Ⅱ期	幼児	9:30～10:30	18	1	5	9	16
	小学生	10:45～11:45	(日曜日)	(土曜日)	(土曜日)	(土曜日)	(土曜日)

参加人数によっては、幼児と小学生を合同のクラスにします。
合同クラスとなった場合、幼児の時間帯に開催します。

- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 うわばき 飲み物 タオル
- ◆申込期間 Ⅰ期…平成30年3月1日～平成30年4月26日 必着
Ⅱ期…平成30年8月1日～平成30年10月18日 必着
- ◆申込方法 所定の申込書に必要事項を記入し、「障害者スポーツ交流館」受付へお申し込み下さい。郵送またはファクスによるお申し込みも可能です。
18歳未満の方のお申し込みについては、保護者の記入押印が必要です。
- ◆その他 詳しくは下記連絡先までお問合せ下さい。

申込み先・問合せ先
兵庫県立障害者スポーツ交流館
〒651-2181 神戸市西区曙町1070
TEL 078-927-2727(代) FAX 078-927-8022

参加教室	
※ 下記より お選びください (複数可)	
教室について	初参加・2回目以上
<input type="checkbox"/>	脳血管障がい リハビリ体操
<input type="checkbox"/>	軽スポーツ
<input type="checkbox"/>	身体障がいレク
<input type="checkbox"/>	知的障がいレク
<input type="checkbox"/>	車イスで走ろう!!
<input type="checkbox"/>	ツリークライミング
<input type="checkbox"/>	フリークライミング
<input type="checkbox"/>	親子スポーツ (チラシ参照)
<input type="checkbox"/>	初心者卓球
<input type="checkbox"/>	サウンド テーブルテニス
<input type="checkbox"/>	電動車いすサッカー
<input type="checkbox"/>	アーチェリー
<input type="checkbox"/>	ビームライフル
<input type="checkbox"/>	吹き矢

ふりがな		性別	生年月日		年齢	血液型	
受講者氏名		男・女	昭和 平成	年 月 日	歳 学年 年	型	
付添者	有・無	氏名		本人との関係		TEL () - ()	
							FAX () - ()
連絡先 (住所)	〒 () - ()			緊急時 連絡先	氏名 () - () ※ 上記と異なる場合のみ ご記入ください。		
障がいについて	肢体・視覚・聴覚・内部・知的・精神					障がい名	車いす 使用
	身体障害者手帳	1・2・3・4・5・6級					有・無
	療育手帳	A・B1・B2					
	精神障害者保険福祉手帳	1・2・3					
上記のとおりスポーツ教室の申込みをします。 ※ 交流館のホームページ等に教室風景を載せる場合があります。						保護者名	印
18歳未満の方については、保護者名の記入・捺印をお願いします。							

《 アンケート 》 ・教室指導時の参考のため、ご協力をお願いします。
・あてはまるもの全てに○をつけてください。

【運動時の身体機能(移動)について】	【コミュニケーションについて】	【指導員に伝えておきたいことが ありましたら、お書きください】
1 一人で歩行ができる 2 補助具(杖・装具等)を使用する 3 電動車いすを使用する 4 手動車いすを使用する(補助要・不要) 5 その他 ()	1 通常の会話ができる 2 簡単な単語での会話ができる 3 文字で理解できる 4 絵や写真で理解できる 5 ジェスチャーで理解できる	例・・・身体動作に制限がある 持病がある、環境の変化が苦手等
【この教室をどこで知りましたか?】	【ほかにどのような教室があれば 参加したいですか?】	

※ ご記入いただいた個人情報、本スポーツ事業における関係業務に使用し、その他の目的で使用することはありません。
教室参加中のケガについては、応急処置のみとし、事故の補償については負いかねます。
スポーツ傷害保険等に加入することをお勧めします。

職員 記入欄	受付番号	受付日 年 月 日
		受付者 ()