

かがわ総合リハビリテーション福祉センター

スポーツ・文化教室

新しい生活様式で楽しもう！ みつけよう！ 学ぼう！ やってみよう！

2020年度(11月からの募集) **後期 12月～3月開講**

当センターは、重症化するリスクの高い方々が利用されている福祉施設・医療機関ですので、利用者の皆様の健康・安全を守るため、徹底した感染防止対策を実施しております。教室開催につきましては、できる限りの感染予防対策を行い実施いたします。プログラム内容、回数、時間配分、人数の分散などの対策とあわせて、消毒作業にご協力いただきますようお願いいたします。なお、教室ご参加前に、以下の基本的条件をご確認いただき、ご参加ください。

みんなで取り組もう！

- ① 人との間隔は、できるだけ空けましょう。
- ② 運動、スポーツ時以外は、マスクを着用。
- ③ 家に帰ったら、まず手や顔を洗しましょう。
- ④ 手洗いは30秒かけて水と石鹸で丁寧に洗きましょう。

教室参加にあたってのお願い

- マスク着用で、入口で手指消毒をお願いします。
- 体調が悪いときは、お休みください。(発熱等の症状がある場合)
- 新しい利用方法でのご参加にご協力ください。
- 氏名、年齢、住所、電話番号、施設の利用時間を保健所等関係機関と共有する場合がありますことにご同意ください。

出前

どこでもセミナー

支援機関や家族会等で行う研修会、学習会、ボランティアや障がいの理解等にお役立て下さい。

対象 労働・教育・医療・保健・福祉関係者、支援関係者、民生委員、児童委員、障がい当事者・ご家族等。

講師 当センター医師、看護師、療法士(OT, PT, ST)、健康運動指導士、福祉情報技術コーディネーター、歯科衛生士、視能訓練士、栄養士等

内容 障がいや疾病の理解・予防・治療、コミュニケーション支援、健康維持・管理に関すること、福祉用具、介護技術やリハビリに関することなど。

日程・プログラムは、ご相談に応じます。状況により、ご希望に添えない場合もございます。予めご了承ください。

交流企画

リハビリテーションセンタークリスマス会

恒例のクリスマス会を開催します。(事前申込のみ)

活動発表会を行います。ぜひお友達やご家族そろってご参加ください。クリスマス会の最後にはサンタさんからクリスマスプレゼントがあるよ！

★日時：令和2年12月20日(日) 13:30～16:00
★場所：かがわ総合リハビリテーション福祉センター 2階研修室

お願い

- 参加にあたっては、マスク着用と手指消毒にご協力をお願いします。
- 事前申込のみとなります。保健所等関係機関と個人情報等を共有する場合がありますことにご同意ください。
- 参加費は無料。

福祉用具・ICT相談 (訪問可能)

家庭や学校・職場で、障がいの特性に応じた方法・道具をお探しの方、試してみたい機器・用具がおりの方、ぜひご相談ください。必要に応じて、具体的な対応を支援者の方も含めて一緒に検討し取り組みます。

後期からの文化教室

障害者手帳もしくは特定医療費(指定難病)受給者証、障害福祉サービス受給者証等の所持者は無料(一部、参加費が必要な教室があります)

文化の窓

自分に合った活動を見つけたい方、体験したい方の教室です。どの回からでも、1回だけでもご参加いただけます。希望者には道具の貸出をいたします。参加費：1回につき障がいのある方無料、一般250円

トールペイントで季節の小物づくり

30分くらいで可愛い小物がつくれます。夕方開催。

開催日 ①12月3日 千支の置物
 ②1月14日 オニの小物入れ
 ③2月4日 ウサギのひな飾り
 ④3月4日 桜もちのキーホルダー(木曜日)

回数 4回
時間 15:00～16:30
場所 福祉センター2階 第2研修室
対象者 どなたでも
定員 8名
講師 吉野 静香氏
締切 11月19日(木)
備考 材料費300円/1回まで

初めての絵手紙「おひさまの会」

絵手紙は絵のある手紙です。参加者は皆さんビギナーです。一緒に絵手紙を楽しみましょう。

開催日 12月8日、1月12日、2月9日、3月9日(第2火曜日)

回数 4回
時間 13:30～15:00
場所 福祉センター2階 AV会議室
対象者 どなたでも
定員 8名
講師 伊賀 美帆氏
締切 11月24日(火)
備考 ハガキが必要な方は別途ハガキ代60円/2枚

書に親しむ

上手く書けるようになりたい、冬休みの宿題やコンクールがあるので教えてほしい方向け

開催日 12月25日、1月22日、2月26日、3月26日(第4金曜日)

回数 4回
時間 13:30～15:00
場所 福祉センター2階 第2研修室
対象者 どなたでも
定員 8名
講師 高橋 沖翠氏
締切 12月11日(金)
備考 半紙が必要な方は別途半紙代50円/15枚

土曜日のパソコン教室 土曜日開催

パソコンを使い、休日の朝を、ゆったり楽しく過ごしませんか。内容 ①年賀状 ②名前シール ③カレンダー

開催日 ①12月19日 ②1月16日 ③2月20日(第3土曜日)

回数 各1回コース
時間 10:00～12:00
場所 福祉センター1階 就労訓練室
対象者 障がい者
定員 7名
講師 ITインストラクタ協会 上村 照子氏
締切 各教室開催日の2週間前
備考 受講申込書に参加希望日(複数可)等必要事項をご記入のこと。別途材料費要。

土曜日のタブレット教室 土曜日開催

タブレット(iPad)にふれて、アプリの楽しみ方を体験しましょう。

開催日 3月27日(第4土曜日)

回数 1回
時間 10:00～12:00
場所 福祉センター1階 就労訓練室
対象者 障がい者
定員 5名
講師 ITインストラクタ協会 内海 信一氏
 協力：ソフトバンクモバイル
締切 3月13日(土)
備考 障がい特性に応じた設定や使い方等のご相談は、別途職員がお受けいたします。障がいに応じた支援機器などをお試しいただきながら受講ができます。

★定員を超えた場合は初めての方や受講回数が少ない方を優先させていただきます。
 ★複数の教室をお申込みの方は、定員を超す場合、受講いただける教室を制限させていただきます場合があります。
 ★介助が必要な方は介助者同伴でご参加ください。
 ★同じ日時に開催される教室がありますので、お申し込み時にお気をつけください。

文化のサロン

教室で学んだことを継続して活動したい方
 参加費：1回につき障がいのある方250円、一般500円

トールペイントサロン

トールペイントでオリジナルの作品を作って生活に彩りを添えませんか。様々な年代の方が語らいながら活動しているサロンです。

開催日 12月17日、1月21日、2月18日、3月18日(第3木曜日)

回数 4回
時間 13:30～15:30
場所 福祉センター2階 第2研修室
対象者 経験者であればどなたでも
定員 8名
材料費 絵具代として100円～200円/1回
講師 吉野 静香氏
締切 12月3日(木)
備考 素地の材料費が必要な場合有

書道サロン

漢字、かな、書きたい字を書いてみませんか。基本が分かれば、自分の書きたいものがきつと書けるはず！仲間と一緒に色々な表現にチャレンジしてみませんか。

開催日 12月11日、1月8日、2月12日、3月12日(第2金曜日)

回数 4回
時間 13:30～15:30
場所 福祉センター2階 第2研修室
対象者 経験者であればどなたでも
定員 15名
講師 高橋 沖翠氏
締切 11月27日(金)

絵手紙「ひだまりの会」

絵手紙をかくことが好きな仲間と一緒に、季節を感じましょう。

開催日 12月22日、1月26日、3月23日・30日(火曜日)

回数 4回
時間 13:30～15:30
場所 福祉センター2階 AV会議室
対象者 経験者であればどなたでも
定員 15名
講師 伊賀 美帆氏
締切 12月8日(火)

デジカメサロン

カメラはコンデジ、スマホなど日頃使っているものをお持ちください。

開催日 1月5日・19日、2月2・16日、3月2日・16日(火曜日)

回数 6回
時間 13:30～15:30
場所 福祉センター2階 AV会議室
対象者 経験者であればどなたでも
定員 15名
講師 西内 国進氏
締切 12月22日(火)

ホームクッキング

リハビリクッキング

調理の基本動作を、福祉センターの作業療法士とマンツーマンで行います！

実施日時 第1土曜日 13:30～15:30
 第4金曜日 10:00～12:00
 年末年始、祝日はお休みです。

場所 福祉センター2階 調理室
対象者 障がい者
担当 福祉センター作業療法士
参加費 調理時(250円/回)
 持ち込み可。相談のみの場合も予約要

あそびのひろば

わくわくアートのじかん
 ～春のカラフルツリーをつくろう～

デカルコマニー(あわせ絵)をみんなで体験！絵の具やクレヨン、ふでやスポンジなどの道具をつかって、春のカラフルツリーをつくってみよう。

実施日時 1月11日(月・祝) 10:00～12:00
場所 福祉センター2階 第1研修室
対象者 障がいのある小学1年生～6年生と、そのご家族、あともだち
定員 5組
講師 高松市美術館学芸員 早川 美穂氏 川染 奈緒氏
締切 12月25日(金)
備考 参加費無料
 エプロンやアームカバーなど必要であればお持ちください

後期 スポーツ教室

障害者手帳もしくは特定医療費(指定難病)受給者証、障害福祉サービス受給者証等の所持者は無料(一部、参加費が必要な教室があります)

上記以外の方は500円/回

★初めての方を優先とさせていただきます。
★お申込みには、各種手帳の提示もしくは各種書類の提示が必要です。
★複数の教室をお申込みの方は、各教室が定員を超えた場合、受講いただける教室を1つもしくは2つにさせていただく場合があります。

スポーツ教室では、「スポーツ安全保険」にご加入いただいております。

●大人(高校生以上).....1,850円
●子ども.....800円
(中学生以下もしくは、特別支援学校の高校生)
●65歳以上.....1,200円
※保護者または介助者.....1,850円

知的・発達障がいのある方

※手帳がない場合はご相談ください。

放課後スポーツ教室

放課後にみんなで楽しく体を動かして、好きなスポーツを見つけましょう。

開催日 12月7日～3月15日
(第1・3月曜日)
回数 残り8回
時間 17:00～18:00
場所 福祉センター 体育館
対象者 知的・発達障がいの方
(小学4年生～中学3年)
※保護者同伴
定員 残り5組
締切 定員になり次第〆切
指導者 福祉センター 体育指導員
備考 事前面接あります。日程調整のお電話をさせていただきます。

バスケットボール

ドリブル・パス・シュートなどの基本を練習していきます。はじめての方も安心してご参加ください!

開催日 2月14日、2月21日、3月14日、
3月21日 (日曜日)
回数 4回
時間 9:30～11:30
場所 福祉センター 体育館
対象者 知的・発達障がいの方で中学生～成人
定員 10組
締切 1月31日(日)
指導者 福祉センター 体育指導員
備考 事前説明会 2月14日(日曜日)
9:00～ 体育館
参加費 500円/回

サッカー

親子で楽しむサッカー教室です。グラウンドでボールを思いっきり蹴ってみよう!

開催日 12月27日、1月24日、2月28日、
3月28日 (日曜日)
回数 残り4回
時間 9:30～11:30
場所 福祉センター グラウンド
対象者 知的・発達障がいの方で中学生～成人
※保護者・介助者同伴
定員 残り5組
締切 定員になり次第〆切
指導者 福祉センター 体育指導員
備考 事前面接あります。日程調整のお電話をさせていただきます。
参加費 500円/回

スキップ(親子体操)教室 小学校1～3年生

児童を対象とした親子体操教室です。学校での様子や、発育・発達状況を伺いながら行います。

開催日 12月17日～3月18日
(毎週木曜日) 定員 6組
回数 10回 締切 11月26日(木曜日)
時間 16:00～17:15 指導者 福祉センター 体育指導員
場所 福祉センター 体育館 備考 事前面接
対象者 知的・発達障がいの方で 12月10日(木曜日)
小学校1～3年生 16:00～
※保護者同伴 第1研修室

スキップ(親子体操)教室 4才～就学前

幼児を対象とした親子体操教室です。歩く・走る・とぶなど基本的な運動を行います。

開催日 12月17日～3月18日
(毎週木曜日) 定員 6組
回数 10回 締切 11月26日(木曜日)
時間 15:00～15:50 指導者 福祉センター 体育指導員
場所 福祉センター 体育館 備考 事前面接
対象者 知的・発達障がいの方で 12月10日(木曜日)
4歳～就学前 15:00～
※保護者同伴 第1研修室

自分にあった運動を始めたい方、続けたい方

トレーニング相談

障がいの状況に合わせて、トレーニングの紹介やプールでの運動をご紹介します。

開催日 毎週月曜日
回数 1回/人
時間 13:15～14:00 ※事前予約制
場所 福祉センター 体育館
対象者 障がいの有無に関わらず、どなたでもご参加いただけます
定員 随時
締切 随時
指導者 福祉センター 体育指導員

毎日、運動!

あなたにあったストレッチや筋トレの方法をお教えます。

開催日 毎週月・金曜日
※お休みの場合があります
日程は事前にご確認ください
回数 期間中何回でも可
時間 13:30～15:00
場所 福祉センター 体育館
対象者 障がいのある方
定員 なし(トレーニング機器は交代でご利用いただけます)
締切 随時
指導者 福祉センター 体育指導員

みんなでストレッチ教室

ストレッチや筋トレを、みんなで一緒に取り組みましょう。
1人だと続かない...そんな方にお勧めの教室です。

開催日 12月7日～(毎月第1月曜日、第3金曜日)
※祝日はお休みです
回数 期間中何回でも可
時間 13:30～14:30
場所 福祉センター 体育館 他
対象者 障がいの有無に関わらず、どなたでもご参加いただけます
定員 随時
締切 随時
指導者 福祉センター 体育指導員

ルールを覚えて大会やクラブに挑戦したい方

P&S車いすテニス教室

初心者の方でも安心してご参加ください。ラケットはこちらで準備します。

開催日 2月11日(木曜日)
回数 1回
時間 10:00～11:30
場所 福祉センター 体育館
対象者 身体に障がいのある方
定員 6名
締切 1月28日(木)
指導者 福祉センター体育指導員

中高生のテニス教室

ラリーを楽しもう!初めての方でも大丈夫です。ラケットは貸し出しします。

開催日 ①12月5日(土)、1月22日(金)、2月26日(金)
②3月26日(金)
回数 4回
時間 ①19:00～21:00 ②13:00～15:00
場所 福祉センター 体育館
対象者 知的・発達障害のある方(中学・高校生)
定員 8名
締切 11月21日(土)
指導者 福祉センター体育指導員

バドミントン教室

初心者の方も安心してご参加ください。車椅子の方もご参加いただけます。

開催日 2月28日(日)、3月28日(日)
回数 2回
時間 10:30～12:00
場所 福祉センター 体育館
対象者 障がいのある方、小学生以上
定員 8名
締切 2月14日(日)
指導者 高松市小学校バドミントン連盟 横倉 益弘氏

アーチェリー体験教室

まずは体験してみましょう。継続して行いたい方は教室にお申込みください。

開催日 12月19日(土曜日)
回数 1回
時間 9:30～11:30
場所 福祉センター 体育館
対象者 障がいの有無に関わらず、どなたでも(高校生以上、一定手順の用具の組み立てが可能の方)
定員 8名
締切 12月5日(土)
指導者 香川県身体障害者アーチェリークラブ 佐藤 貴俊氏、香川県アーチェリー協会、福祉センター体育指導員

アーチェリー教室

アーチェリーは老若男女楽しめる競技です。爽快感を感じられます。

開催日 2月27日、3月6日、20日、27日 (土曜日)
回数 4回
時間 9:30～11:30
場所 福祉センター 体育館
対象者 障がいの有無に関わらず、どなたでもご参加いただけます。高校生以上一定手順の用具の組み立てが可能の方
定員 8名
締切 2月13日(土)
指導者 香川県身体障害者アーチェリークラブ 佐藤 貴俊氏、香川県アーチェリー協会、福祉センター体育指導員

卓球教室(初級)

卓球は誰もが安全に楽しめるスポーツの一つです。初めてラケットを持つ方、障がいによりラケットを持つのが難しい方も参加いただけます。

開催日 12月26日・1月9日・16日・23日 (土曜日)
回数 4回
時間 10:00～11:30
場所 福祉センター 体育館
対象者 障がいのある方
中学生以上
定員 8名
締切 12月12日(土)
指導者 香川県卓球協会 石田 則子氏

フライングディスク教室

全国障害者スポーツ大会選考記録会出場目指して、練習しましょう。

開催日 3月7日、14日、21日(日)
回数 3回
時間 15:00～16:30
場所 福祉センター グラウンド
対象者 障がいのある方
中学生以上
定員 8名
締切 2月21日(日)
指導者 香川県障害者フライングディスク協会

冬も続けてプール教室

シーズンオフでもプールに入りたい、でも初めていくプールは不安という方。みんなで一緒に行きましょう。現地集合。

開催日 ①12月1日(火) ②12月4日(金) 対象者 障がいのある方、介助者をお願いする場合があります。
玄関前 ①13:30 ②12:30 定員 5名
集合時間 締切 11月20日(金)
場所 ①仏生山公園温水プール 指導者 福祉センター体育指導員
②ループしあのえ

身近な地域でスポーツをしたい方

三豊市 楽しくスポーツ教室

バドミントンやグラウンドゴルフを行います。どなたでも楽しめるよう用具やルールを工夫して実施します。

開催日 12月19日、1月16日、3月20日
(毎月第3土曜日)
回数 残り3回
時間 14:00～15:30
場所 高瀬町体育館 他
対象者 障がいのある方(三豊市にお住まいの方優先)
定員 30名
締切 定員になり次第〆切
指導者 障がい者スポーツ指導員、三豊市スポーツ推進委員



観音寺市 わくわくスポーツ教室

テニスやグラウンドゴルフを行います。駐車場もあります。安心してお越しください。

開催日 1月23日、2月27日、3月27日
(毎月第4土曜日)
回数 残り3回
時間 14:00～15:30
場所 観音寺小学校
対象者 障がいのある方(観音寺市にお住まいの方優先)
定員 20名
締切 定員になり次第〆切
指導者 障がい者スポーツ指導員、観音寺市スポーツ推進委員

坂出市 スポーツ教室

イスや車いすに座ってできるカローリングを実施します。

開催日 1月24日、2月21日(日曜日) 3回目計画
回数 3回
時間 14:00～15:30
場所 坂出市中央公民館
対象者 障がいのある方(坂出市にお住まいの方優先)
定員 15名
締切 定員になり次第〆切
指導者 障がい者スポーツ指導員、坂出市スポーツ推進委員

東かがわ市 みんなでわいわいスポーツ教室

大人から子どもまで、みんなで楽しめるよう用具やルールを工夫しています。

開催日 12月5日、1月9日、2月13日、3月13日(土曜日)
回数 残り4回
時間 10:30～12:00
場所 白鳥中央公園体育館
対象者 障がいのある方(東かがわ市にお住まいの方優先)
定員 20名
締切 定員になり次第〆切
指導者 障がい者スポーツ指導員、東かがわ市スポーツ推進委員



福祉センター教室は前期(4～7月)、中期(8～11月)、後期(12～3月)の3期に分けて募集しています。前期の募集チラシ配布は3月1日を予定しています。

■お問い合わせ・お申し込み先

かがわ総合リハビリテーション福祉センター
〒761-8057 高松市田村町1114番地

TEL 087-867-7686

※受付時間 8:30～17:00(年末年始を除く)

FAX 087-867-0420

