

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！

2021年度(3月からの募集)

前期 4月～7月開講

当センターは、重症化するリスクの高い方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。
※感染状況等により急ぎで中止になる場合があります。

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、まず手や顔を洗きましょう。
- 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。ご了承ください。

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ください。

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。

福祉用具・ICT活用相談 (訪問可能)

家庭や学校・職場で、障がいの特性に応じた方法・用具をお探しの方、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。



前期からの文化教室

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)

★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。
★複数の教室をご希望の方は、日時の重なりを確認のうえお申込みください。
★介助が必要な方は介助者同伴でご参加ください。

文化の窓

外出のきっかけづくりや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。

パソコン、タブレットはこちらで準備します。
参加費: 1回につき障がいのある方無料

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封筒 ②カレンダー ③うちわ

開催日 ①4月17日 ②5月15日 ③6月19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 障がいのある方

定員 7名

講師 ITインストラクタ協会 上村 照子 先生

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の番号(複数可)等必要事項をご記入の上お申込ください。別途材料費が必要です。

マウスやキーボードが使いにくいかもしれない…など不安がある方は職員にご相談ください。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。



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たり、交流したり休日の朝、楽しく過ごしてみませんか。

開催日 7月17日(第3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 障がいのある方

定員 5名

講師 ITインストラクタ協会 内海 信一 先生

協力: ソフトバンクモバイル

締切 7月3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。お気軽にご相談ください。



中高生の居場所づくり

ゆったりカフェ ～アニメの話をしよう～

みんなでアニメの話をしながら、ゆったりと過ごしませんか。安心して活動できるように準備をしています。当日は、アニメ好きの学生ボランティアさんも参加予定です。

開催日 5月15日(土)

※中期、後期も開催予定です。

時間 10:00～12:00

場所 福祉センター2階 第1会議室

対象者 発達障がいのある県内の中学生・高校生

定員 8名

参加費 無料

備考 他の参加者に紹介したい、好きな場面が載っているマンガや画像など持参していただいても構いません。(持ち物の管理はご自身でお願いいたします。)



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! グループでの料理に自信の無い方でも大丈夫! 目標を設定し、自分に合う道具や方法を見つけましょう。

実施日時 第4金曜日 9:00～12:00

年末年始、祝日はお休みです。

※中期、後期も開催予定です。

日時の調整は可能です。ご相談ください。

場所 福祉センター2階 調理室

対象者 障がいのある方

担当 福祉センター 作業療法士

参加費 相談は無料、調理をする場合は250円/回必要です。

材料の持ち込みも可能です。

※相談のみの場合も事前にご予約をお願いします。



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

※教室に参加したことがない方でも、ご興味のある方はご相談ください。

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、季節を感じながら楽しく活動してみませんか。「ひだまりの会」はその名通りの暖かい雰囲気のサロンです。

開催日 4月27日、5月25日、6月22日、7月27日 (第4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 先生

締切 4月13日(火)

備考 題材はこちらでも準備しますが、かきたい題材がある方はお持ち下さい。

デジカメサロン

講評や撮影のポイントを実技で教えてもらうことで、あなたの撮りたい写真がとれるようになります。カメラはコンデジ、スマホなど日頃使っているものでよし。撮った写真を展示してみませんか。

開催日 4月20日、5月18日、6月15日、7月20日 (第3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 西内 国進 先生

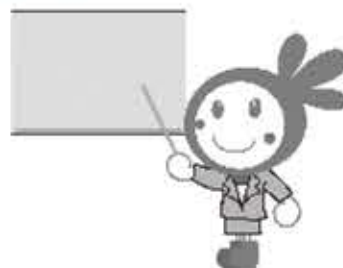
締切 4月6日(火)



施設見学・セミナー

福祉・人権教育、生涯学習、職場体験として、医療・福祉・スポーツを交えた施設見学・セミナーを提供します。小・中・高生の福祉学習やインターンシップ、民生委員、児童委員、自治体など大人の社会見学、デイサービスなどの社会・体験プログラムなどにご活用ください。

日程・プログラムはご相談に応じます。



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!一緒に挑戦する仲間もいるので、あなたの作品を作って発表してください。

開催日 4月9日 5月14日、6月11日、7月9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 先生

締切 3月26日(金)



文化・芸術活動支援

日頃取り組まれている文化・芸術活動の作品を発表してみませんか。

「コンテストに応募したい」「作品をみんなに見てもらいたい」など、窓口にお気軽にご相談ください。

コンテスト一例

- ・障害者による書道・写真全国コンテスト
- ・肢体不自由児・者の美術展/デジタル写真展
- ・ふれあい書道展 など

当センター教室参加者のコンテスト出展作品です



教室で教えてもらったことを参考にチャレンジしてます。上達して目指せ入賞!!

前期 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。

スキップ水泳教室

幼児を対象とした親子水泳教室です。水慣れから行います。

開催日 6月3日～11月18日 (毎週木曜日)
回数 20回
時間 15:00～15:50
場所 福祉センター プール
対象者 知的・発達障がいの方で4歳～就学前
定員 6組
※定員の状況によって2グループに分かれて隔週実施

スキップ水泳教室

児童を対象とした親子水泳教室です。水泳の導入指導を行います。

開催日 6月3日～11月18日 (毎週木曜日)
回数 20回
時間 16:00～17:00
場所 福祉センター プール
対象者 知的・発達障がいの方で小学1年生～3年生
定員 6組
※定員の状況によって2グループに分かれて隔週実施

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てみましょう。

開催日 5月17日～3月7日 (第1・3月曜日)
回数 17回
時間 17:00～18:00
場所 福祉センター 体育館
対象者 知的・発達障がいの方で小学4年生～中学3年生
※保護者・介助者同伴

部活動を始めよう! 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 4月25日～11月28日 (第4日曜日)
回数 7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

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

毎月違うスポーツを体験する教室です。障がいにあわせてご指導いたします。

開催日 4月17日～ 毎月第3土曜日
回数 12回
時間 14:00～15:30
場所 高瀬町体育館他
対象者 障がいのある方とご家族・介助者(三豊市にお住まいの方優先)
定員 30名
締切 4月3日(土)
指導者 福祉センター 体育指導員
三豊市スポーツ推進委員
障がい者スポーツ指導員

観音寺市 わくわくスポーツ教室

どこかで楽しめるように、用具やルールを工夫して実施します。

開催日 5月22日～ 毎月第4土曜日 (8・10・12月はお休み)
回数 8回
時間 14:00～15:30
場所 豊浜福祉会館他
対象者 障がいのある方とご家族・介助者(観音寺市にお住まいの方優先)
定員 20名
締切 4月3日(土)
指導者 福祉センター 体育指導員
観音寺市スポーツ推進委員
障がい者スポーツ指導員

坂出市スポーツ教室

スポーツが苦手な方も、まずは見学してみませんか?車いすやイスに座ったまま、楽しめるスポーツを体験してみましょう。

開催日 5月23日 6月20日 7月11日
回数 3回
時間 14:00～15:30
場所 坂出市中央公民館
対象者 障がいのある方とご家族・介助者(坂出市にお住まいの方優先)
定員 15名
締切 4月3日(土)
指導者 福祉センター 体育指導員
坂出市スポーツ推進委員
障がい者スポーツ指導員

※中期は、丸亀市・東かがわ市を予定しています。

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

体力をつけるためには日々どんな運動をすればいいのかなど、障がいの状況をお伺いしながら、トレーニングの紹介やプールでの運動、教室をご紹介します。

開催日 随時
回数 1回/人
時間 随時 ※要相談
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 なし
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体育指導員が指導します。マンツーマン指導ではありません。

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 トレーニング室
対象者 高校生以上の障がいのある方もしくは65歳以上の方
※手帳のない方も利用できます
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 4月5日～3月18日 (毎月第1日曜日、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 10名
締切 随時
指導者 福祉センター 体育指導員

始めよう! 水中運動教室

リハセンターのプールを初めて利用する方、プールに入るのが初めての方。水への入り方や運動方法をお教えます。まずはここから!

開催日 随時
回数 1回/人
時間 随時 ※要相談
場所 福祉センター プール
対象者 障がいのある方もしくは65歳以上の方
定員 なし
締切 随時
指導者 福祉センター 体育指導員
備考 1人での入水が困難な場合は介助者と一緒に入水してください。入水には介助者の方も水泳帽が必要です。

ルールを覚えて大会やクラブに挑戦したい方

初めての卓球教室

ラケットを握ることが難しい方やイスに座っての参加いただけます。

開催日 4月3日・10日・17日・24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 3月20日(土)
指導者 香川県卓球協会 石田 則子氏 他
備考 ラケットはご準備ください。お持ちでない方は事前にご相談ください。

初めてのバドミントン教室

初めてラケットを持つ方も参加いただけます。ラリーができるようになることを目標に、基礎練習から行います。

開催日 5月16日・6月6日・13日 (日曜日)
回数 3回
時間 10:00～11:30
場所 福祉センター 体育館
対象者 障がいのある小学生以上
定員 8名
締切 5月2日(日)
指導者 高松市小学校バドミントン連盟 横倉 益弘氏
備考 ラケットはご準備ください。お持ちでない方は事前にご相談ください。

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。的を射めく爽快感を感じましょう。

開催日 6月19日・26日・7月3日・10日・17日・24日 (土曜日)
回数 6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な方
定員 8名
締切 6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

グラウンド・ゴルフ教室

みんなで楽しめるグラウンド・ゴルフ。道具の貸し出しも行っています。

11月3日にある「香川県グラウンド・ゴルフ交流大会」への出場を目指しましょう!
開催日 5月29日・6月5日・12日 (土曜日)
回数 3回
時間 10:00～11:30
場所 福祉センター グラウンド
※雨天中止
対象者 障がいのある方とその家族、介助者
定員 8名
締切 5月15日(土)
指導者 アイアン倶楽部 古屋 輝彦氏 福祉センター 体育指導員

水泳教室

「プールで歩いてはいたけれど、泳げたらいいな」という方におすすめ。案に泳ぐ泳ぎ方をお教えます。

開催日 7月4日・11日・18日 (日曜日)
回数 3回
時間 9:30～11:00
場所 福祉センター プール
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。応募多数の場合は、障がいのある方優先
定員 8名
締切 6月20日(日)
指導者 中 信恵氏 福祉センター 体育指導員

ポッチャ教室

自分で投げることができる方から、補助具を使用して競技する方まで、幅広く平等に楽しむことができます。

6月の「香川県ポッチャ交流大会」への出場を目指しませんか??
開催日 4月11日・25日・5月2日 (日曜日)
回数 3回
時間 15:00～16:30
場所 福祉センター 体育館
対象者 ・障がいのある方
・参加者の補助員サポート役(アシスタント)に興味のある方
定員 12名
締切 3月28日(日)
指導者 香川県ポッチャ協会 福祉センター 体育指導員

ビームライフル教室

ビームライフルは光線の出る銃です。10m先にある1ミリの標的を狙って光線を飛ばします。実弾を使用しないので、安全に多くの方に楽しんでいただける競技です。

開催日 4月4日・18日・5月2日 (日曜日)
回数 3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 6名
締切 3月21日(日)
指導者 さめきビームライフルクラブ 緒方 芳清氏 福祉センター 体育指導員

かがわ総合リハビリテーションセンター年間行事予定

※2021年3月1日時点の予定ですので変更する場合があります。詳しくは福祉センターまでお問い合わせください。

実施月	行事等		
	交流・楽しみ・おでかけ	学ぶ・知識を深める	チャレンジ
4月			・全国障害者スポーツ大会派遣選手選考記録会ポウリング
5月	・温水プールオープン(5月1日～) ・ゆったりカフェ		・全国障害者スポーツ大会派遣選手選考記録会フライングディスク、陸上、水泳、卓球、ポッチャ、アーチェリー
6月			・香川県ポッチャ交流大会
7月	・福祉センター中期教室募集(1日～)	・初級障がい者スポーツ指導員養成講習会	
8月	・センター夏祭り(27日)	・ボランティア講習会	・香川県障がい者水泳記録会
9月	・ゆったりカフェ	・ITサポーター養成講座	
10月			・第21回全国障害者スポーツ大会「三重とこわか大会」2021(23～25日) ・香川県卓球バレー交流大会
11月	・福祉センター後期教室募集(1日～) ・温水プール今季終了(～11月30日)		・香川県障がい者グラウンド・ゴルフ交流大会
12月	・クリスマス会		・三豊市障がい者卓球大会&卓球バレー交流大会
1月	・ゆったりカフェ	・障がい者スポーツパネル展(高松フラック)	
2月			・香川県障がい者卓球大会
3月	・福祉センター前期教室募集(1日～)	・ITを活用した在宅就業フォーラム	

福祉センター教室は前期(4～7月)、中期(8～11月)、後期(12～3月)の三期に分けて募集しています。中期の募集チラシ配布は7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

