

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！

2022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。

教室ご参加前に、基本条件（別紙）をご確認のうえ、感染防止のため、以下のことを必ずお守りください。お守りいただけない場合、参加をお断りすることがあります。

過去2日以内で、37 以上の発熱、少しでも体調の悪い方は、絶対に利用しないでください。激しい運動やプールでの運動以外は、必ずマスクを着用してください。更衣室でも必ずマスクを着用してください。マスクなしでの会話は厳禁です。密閉、密集、密接をさけ、活動してください。過去14日以内に感染が拡大している地域に外出・移動した方はご利用できません。最新情報は福祉センターホームページでご確認いただけます。

福祉センターホームページはこちら



教室申込書のデータはこちら



出前

どこでもセミナー

研修会、学習会、家族会等に職員を派遣します。県内各地域に出向きます。ぜひご利用ください。

- 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、障害当事者・ご家族等。
- 講師** リハセンター医師、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** 障害や疾病の理解・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・オンライン実施等、個別にご相談に応じます。状況によりご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

福祉用具展示相談事業 くらし快適館

くらし快適館とは…作業療法士等を配置し、地域の支援機関と連携し、日常場面で福祉用具等を使うための相談支援を行います。「展示相談室」、「模擬体験室」があります。

- 展示相談室：さまざまな福祉用具等を見て、知って、試せます！ 利用方法・選択の相談・情報提供を行います。
- 模擬体験室：実際の家で、福祉用具の体験ができます。住まいの相談を行います。

利用の流れ
まずはお電話でご相談ください。必要に応じてご自宅や施設等へ訪問します。
利用できる方
ご本人、ご家族、支援者の方など、どなたでもご利用になれます。
開館時間：月～金 9時～16時（土・日・祝・年末年始は休館）
※相談は無料です。
※「くらし快適館」での販売は行っていません。

前期からの文化教室等

リハビリ・文化・芸術・生活・教養をテーマにしたプログラムです。開催日が複数あるプログラムは、どの回からでも参加できます。

参加費 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、その他の方は250円/回
締切 各回の2週間前 ※定員に達していない場合は募集期間を延長します。お問い合わせください。
場所 かがわ総合リハビリテーション福祉センター

★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します
★複数の教室をご希望の場合は、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

健康づくりやくらしの中の工夫を学びたい方

健康サロン① “こころとからだを動かそう！”

脳トレなどの「脳」を鍛えるプログラム、ストレッチなどの「からだ」を整えるプログラム、「脳」と「からだ」を同時に動かせるプログラムを、楽しんで行いましょう！

開催日 ① 4月12日(火) ② 5月10日(火) ③ 5月31日(火)
④ 6月7日(火) ⑤ 6月14日(火) ⑥ 6月30日(木)
⑦ 7月5日(火) ⑧ 7月12日(火)

回数 8回
時間 13:00～15:00
場所 ①⑦はAV会議室、その他は第2研修室
対象者 障害のある方及びそのご家族
定員 5名
支援者 福祉センター療法士、地域支援員
材料・資料代 資料代等として100円程度必要

備考 ○AV会議室では「脳」を鍛えるプログラムを中心に、第2研修室では「からだ」を整えるプログラムを中心に実施を予定しています。
○動きやすい服装、筆記用具・水分摂取のための飲み物をご持参ください。
○申込書に、初回参加希望日をご記入ください。



健康サロン② “自分のからだのことを知ろう！”

身長や血圧などを測定し、自分のからだの状態を知りましょう。その上で、生活の中でできる工夫やケアの仕方を学びましょう。

開催日 7月28日(木)
回数 1回
時間 13:00～15:00
場所 第2研修室
対象者 障害のある方
定員 7名
支援者 福祉センター療法士、地域支援員
材料・資料代 資料代等として100円程度必要

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行います！使いやすい道具や安全な方法を一緒に考えていきましょう。自信のない方でも大丈夫！

開催日 金曜日で調整します
回数 3回程度
時間 10:00～12:00
場所 調理室
対象者 障害のある方
支援者 福祉センター療法士等
備考 相談は無料、調理をする場合は適宜設定



自分に合った活動を見つけたい方・体験したい方

手芸体験 “布で遊ぶ～春らんまんのリース～”

5cm四方の布数枚を、半円の糸砲スチロールに竹串で差し込んでリースをハンドメイドします。

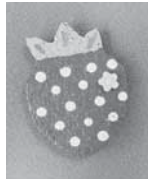
開催日 4月16日(土)
回数 1回
時間 13:30～15:30
場所 第1研修室
対象者 障害のある方及びそのご家族
定員 8名
講師 手芸の会「糸」 大西久美子氏、佃路代氏
材料・資料代 200円程度



トールペイント体験 “苺マグネットづくり”

旬の苺をモチーフにしたマグネットを作ってみませんか。苺型の木に筆で色を塗り、竹串でつぶつぶを押すだけで簡単にできます。

開催日 4月21日(木)
回数 1回
時間 13:30～15:00
場所 第2研修室
対象者 障害のある方及びそのご家族
定員 8名
講師 トールペイント同好会 三野 憲子氏
材料・資料代 300円



園芸サロン

種をまき、苗を植え、アイデアを出し合い、楽しんで花や植物を育てましょう。

開催日 4月8日 4月22日 5月13日 5月27日 6月10日
6月24日 7月8日 7月22日 (各金曜日)
回数 8回
時間 13:30～15:00
場所 コミュニティー広場内ミニミニガーデン、研修室等
対象者 障害のある方及びそのご家族
定員 6名
講師 HTプランニング 山田 益生氏
支援者 福祉センター療法士、地域支援員等
備考 申込書に、初回参加希望日をご記入ください。



パソコンサロン

ワードなどを活用して、あなたの感性が光るお役立ちグッズを作ってみましょう。内容：①封筒②カレンダー③うちわ④自己紹介動画 ※④のみ完成品の持帰りはありません

開催日 ① 4月16日 ② 5月21日 ③ 6月18日
④ 7月16日 (第3土曜日)
回数 4回
時間 10:00～12:00
場所 就労訓練室
対象者 障害のある方
定員 8名
講師 香川ITインストラクタ協会 上村 照子氏
ボランティア 福祉センターITサポーターのみなさん
材料・資料代 100円程度
備考 申込書に、参加希望日の番号(複数可)をご記入ください。

情報コーナー

香川県障害者芸術祭2022～キラリ☆と光る芸術祭～ 開催決定

障害者が制作した絵画等の作品やTシャツアートの展示や音楽イベント、ファッションショー等を通じて障害者理解が進むこと、また、障害者が文化芸術に取り組む契機となることを目的に開催します。

日時 11月6日(日)～11月7日(月)
場所 サンポート高松(デックスガレリア、市民ギャラリー又はコミュニケーションプラザ等)
内容 ・作品展・Tシャツアート展・ステージイベント・物販・ワークショップ
作品展やTシャツアート展では、作品募集を行います。募集情報は、香川みんなのアート活動センターのホームページ (https://www.kagawamoves.com/) を随時更新しますのでご確認ください。



ゆったりカフェ ～アニメの話しよう～

みんなでアニメの話しながら、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 7月17日(日)
回数 1回
時間 10:00～12:00
場所 第2研修室
対象者 発達障害の診断を受けている中学生・高校生
定員 8名
支援者 福祉センター心理士、地域支援員等



文化・芸術・教養活動相談支援

福祉センターが実施しているプログラムや、同好会の紹介などを行います。自分に合った活動を見つけたい・始めたい・体験したい・見学したいなど、お気軽にご相談ください。

開催日 随時
場所 福祉センター窓口、電話等
対象者 障害のある方及びそのご家族、支援関係者等
支援者 福祉センター地域支援員等

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・発達障害のある方

※手帳がない場合はご相談ください。

スキップ水泳教室(4歳~就学前)

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 5月12・19・26日、6月2・9・16・23日、7月14日~11月17日(木曜日)
 定員 6名
 締切 4月28日(木)
 指導者 福祉センター 体育指導員
 回数 21回
 時間 15:00~15:50
 場所 福祉センター プール
 対象者 知的・発達障害の方で4歳~就学前 ※保護者同伴

スキップ水泳教室(小学校1年生~3年生)

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 5月12・19・26日、6月2・9・16・23日、7月14日~11月17日(木曜日)
 定員 6名
 締切 4月28日(木)
 指導者 福祉センター 体育指導員
 回数 21回
 時間 16:00~17:00
 場所 福祉センター プール
 対象者 知的・発達障害の方で小学1年生~3年生 ※保護者同伴

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 4月25日、5月16日、6月6日~3月20日(第1・3月曜日)
 定員 10名
 締切 4月11日(月)
 指導者 福祉センター 体育指導員
 回数 18回
 時間 17:00~18:00
 場所 福祉センター 体育館
 対象者 知的・発達障害の方で小学4年生~中学3年生 ※保護者・介助者同伴

部活動を始めよう! サッカー教室

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24日、5月22日、6月26日、7月24日、9月25日、10月16日、11月27日(日曜日)
 定員 15名
 締切 4月10日(日)
 指導者 福祉センター 体育指導員
 回数 7回
 時間 9:30~11:30
 備考 1回500円
 備考 4月25日(月)は福祉センター2階第1研修室で面接を行います。
 場所 福祉センター グラウンド
 対象者 知的・発達障害の方で中学生~成人 ※保護者同伴

身体に障害のある方

いるか教室

身体に障害のある幼児と児童を対象とした親子水泳教室です。学校でのプール活動でどのような内容を行うか、介助の方法はどうするか等学校からのご相談にも応じています。

開催日 5月27日、6月10・17・24日、7月1日~8月26日(金曜日)
 場所 福祉センター プール
 対象者 身体障害者手帳をお持ちの4歳~中学生 ※事前に主治医に確認の上、お申込みください。
 定員 6名
 締切 5月13日(金)
 指導者 福祉センター 体育指導員
 備考 5月27日(金)は福祉センター2階第1研修室で面接を行います。

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。障害にあわせてご指導いたします。

開催日 4月16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 障害のある方とそのご家族・介助者(三豊市にお住まいの方優先)
 定員 25名
 締切 4月2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

どなたでも楽しめるように、用具やルールを工夫して実施します。

開催日 6月25日、7月23日、9月24日、12月3日、2月25日、3月25日(土曜日)
 回数 6回
 時間 14:00~15:30
 場所 観音寺小学校他
 対象者 障害のある方とそのご家族・介助者(観音寺市にお住まいの方優先)
 定員 20名
 締切 4月2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15日、6月19日、7月17日(日曜日)
 回数 3回
 時間 14:00~15:30
 場所 坂出市民体育館他
 対象者 障害のある方とそのご家族・介助者(坂出市にお住まいの方優先)
 定員 15名
 締切 4月2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

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、障害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
 時間 随時 ※要相談
 場所 福祉センター トレーニング室
 対象者 高校生以上の障害のある方もしくは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

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 高校生以上の障害のある方もしくは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4日~3月17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 障害の有無に関わらず、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 障害のある方もしくは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

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

卓球は誰もが安全に楽しめるスポーツの1つです。基本から行いますので、はじめての方も安心してご参加いただけます。

開催日 6月18日、7月2・16・30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 障害のある方(中学生以上)
 定員 8名
 締切 6月4日(土)
 指導者 香川県卓球協会 石田 則子 氏 他 福祉センター 体育指導員
 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

バドミントンを体験してみましょう! 未経験の方も参加いただけます。

開催日 7月18・24・31日(日曜日、祝・月)
 回数 3回
 時間 15:00~16:30
 場所 福祉センター 体育館
 対象者 障害のある方(小学生以上)
 定員 8名
 締切 7月4日(月)
 指導者 高松市小学校バドミントン連盟 横倉 益弘 氏 福祉センター 体育指導員
 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。

ボッチャ教室

東京パラリンピックで注目を集めた「ボッチャ」! 体験してみませんか。

開催日 4月10日、4月24日、5月3日(日曜日、祝・火)
 回数 3回
 時間 15:00~16:30
 場所 福祉センター 体育館
 対象者 障害の有無に関わらず、どなたでもご参加いただけます(障害者優先) 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27日(日)
 指導者 香川県ボッチャ協会 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。的を射ぬく爽快感を感じましょう。

開催日 4月16・23・30日、5月7・21・28日、6月4日(土曜日)
 回数 7回
 時間 9:30~11:30
 場所 福祉センター 体育館
 対象者 障害の有無に関わらず、どなたでもご参加いただけます(中学生以上、一定手順の用具の組み立てが可能な方)
 定員 8名
 締切 4月2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

水泳教室

「プールで歩いてはいたけれど、泳げられないな」という方におすすめ。楽に泳ぐ泳ぎ方をお教えます

開催日 7月3・17・31日(日曜日)
 回数 3回
 時間 10:00~11:30
 場所 福祉センター プール
 対象者 障害の有無に関わらず、どなたでもご参加いただけます(障害者優先)
 定員 8名
 締切 6月19日(日)
 指導者 中 信恵 氏 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きます。

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 4月9日、5月14日、6月11日、7月9日、9月3日、10月8日(土曜日)
 回数 6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 障害のある方とそのご家族・介助者
 定員 12名
 締切 3月26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

かがわ総合リハビリテーションセンター年間行事予定

※2022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ボウリング
5月	・温水プールオープン(1日~)		・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、ボッチャ、アーチェリー
6月		・くらし快適館福祉用具特別展示セミナー体験会	・香川県ボッチャ交流大会
7月	・福祉センター中期教室募集(1日~) ・ゆったりカフェ(中後期にも開催)	・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 ・みんなの腸活講座	・ボランティア講習会 ・福祉学習	・香川県障害者水泳記録会
9月	・障害者による書道・写真全国コンテスト作品募集	・障害のある方のためのITサポート養成講座	
10月		・くらし快適館福祉用具特別展示セミナー体験会	・第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」(29~31日)
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(~30日)		・香川県障害者グラウンド・ゴルフ交流大会
12月	・クリスマス会 ・木工体験		・三豊市障害者卓球大会&卓球パレー交流大会
1月		・バラスポーツパネル展(高松フラッグ)	
2月		・くらし快適館福祉用具特別展示セミナー体験会	・香川県障害者卓球大会
3月	・福祉センター前期教室募集(1日~)	・障害のある方のITを活用した在宅就業フォーラム	・香川県障害者フットサル交流大会

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

