

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



2024年度〈11月からの募集〉

後期 12月～3月開講

教室に参加される方へのお願い

- 体調がすぐれない場合は、ご利用をお控えください。
- 感染症等により、教室の参加をご遠慮いただく場合があります。
- 感染症が拡大している時期は、マスク着用をお願いする場合があります。
- 気象状況及び諸事に関する事業団の対処方針（県方針に準拠）に準じ、プログラムの変更又は中止する場合があります。

福祉センター
ホームページはこちら



12/21開催 クリスマス会のご案内

歌やダンスを聴いて・観て・歌って・踊って、みんなでクリスマスを楽しみましょう！

開催日 12月21日(土曜日)
時間 13:30～15:00
場所 福祉センター研修室
出演 「夫婦デュオ パセリ」
「キッズダンス」
「音楽レッスン教室Palette」
「アコースティックバンドまほろば」等を予定
※詳しくはホームページ、チラシでご確認ください。



1/13開催 高松市主催 デリバリーアーツ2024のご案内

「エオリアン・デュオ Aeolian Duo”Voyage～風の旅～”」を開催します。尺八とギターの新邦楽ユニットの奏でる音楽があなたを旅に誘います。芸術を身近に、気軽に楽しみましょう。

開催日 令和7年1月13日(月・祝)
時間 14:00～15:00
場所 福祉センター研修室
※詳しくはホームページ、チラシでご確認ください。



おすすめ 音楽レッスン教室

楽器を選んで、曲を演奏しましょう。楽器はギター、カホン、打楽器、キーボード、ドラムを予定しています。

※中期からのプログラムに参加している方を優先します。

開催日 12月4日、12月18日(水曜日)
回数 計2回
時間 14:00～15:00
場所 第2研修室
対象者 障害のある方およびそのご家族
定員 6名
講師 音楽療法士 川田 佳誠氏
協力 香川みんなのアート活動センター KAGAWA MOVES

参加費 無料
備考 12月21日福祉センタークリスマス会での演奏発表を目標に練習します。



おすすめ アートのじかん ～油絵をたのしむ～

5回で1つ、油絵の作品をつくりまわす。あなたの感性で、白いキャンパスをいろどりまわす。

開催日 1月18日、2月15日、2月22日、3月15日、3月22日(土曜日)
回数 計5回
時間 10:00～11:30
場所 第1研修室
対象者 障害のある方
定員 8名
講師 六車 和紀氏
材料費 1,500円
備考 よごれてもよい服装でご参加ください。



後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。教室名の前に☆があるプログラムは、どの回からでも、1回のみ参加でも可能です。

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 ※スマホサロンのみ別会場

教室ネット
申込はこちら



健康づくりや暮らしの中の工夫を学びたい方

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 応相談 ※年末年始、祝日はお休みです。
回数 目標に応じて設定します。
時間 9:00～12:00
場所 調理室
対象者 障害のある方

支援者 福祉センター 作業療法士
参加費 相談は無料、調理をする場合は適宜設定
備考 相談のみの場合も事前にご予約をお願いします。



情報コーナー

どこでも出前講座

地域や障害者を支援している団体、行政、事業所などの皆様を対象に、福祉センターのスタッフを講師派遣します。講座の内容はご相談に応じます。

利用の流れ まずはお電話でご相談ください。講座開催希望日の2か月前までにお申し込みが必要です。
内容例 障害の理解、福祉用具の使い方、パラスポーツ体験、ICT・コミュニケーション支援等
講師料 無料

文化・芸術・教養活動相談窓口

福祉センターではどんなプログラムやグループ活動等があるのか、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。身近な地域で参加できる場を探したいなど、お気軽にご相談ください。随時、ご相談に応じます。

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、療法士 等



福祉用具展示相談事業 暮らし快適館

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。
※「暮らし快適館」での販売は行っていません。

自分にあった活動を見つけたい・体験したい方

ガーデニングサロン

コミュニティ広場の花壇(レイズドベッド)に春の花を植えます!みんなでわいわいと楽しみながら体験してみましょう。

開催日 3月6日(木曜日)
回数 1回
時間 10:00～11:30
場所 コミュニティ広場、第2研修室

対象者 障害のある方
定員 8名
講師 HTプランニング 山田 益生氏
備考 よごれてもよい服装でご参加ください。



★eスポーツ好きな人集まれ!一緒にしようかい

「やったことなくて…」 「どんな楽しみ方があるの」「ゲームアクセシビリティ(道具の工夫など)を見たい」方にぴったり。リハビリなどの支援者の方も大歓迎。みんなでやってみよう!

開催日 ①12月15日(日) ②1月13日(月・祝)
③2月15日(土) ④3月15日(土)

回数 各1回
時間 14:00～15:30
場所 暮らし快適館 等
対象者 障害のある方およびそのご家族・関係者
定員 各3組
材料費 無料
備考 ●ご自身がお持ちの操作入力スイッチで体験もできます。
●短い時間での参加も可能です。



★ パソコンサロン

あなたの感性が光るグッズを作成したり、知りたい情報の検索の仕方を学んだり、パソコンを活用してみましょう!

内容 ①年賀状づくり ②ウェブ検索等の仕方
③自己紹介動画作成

開催日 ①12月14日 ②1月11日 ③2月8日(土曜日)

回数 各1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 各8名
講師 株式会社 ビットコミュニケーションズ 山下 有美氏
ボランティア 福祉センターITサポーターのみなさん
材料費 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。
●マウスやキーボードが使いにくい…など不安がある方は職員にご相談ください。



スマホサロン

スマートフォンを実際に操作しながら、使い方を知り、困っていることを解決しましょう。「えっ!こんな機能まであったの!」という便利なワザも教えてもらいましょう。

開催日 3月1日(土曜日)
回数 1回
時間 10:00～12:00
場所 道の駅三本松
対象者 障害のある方
定員 8名

講師 情報通信交流館 e-とびあ・かがわ
ボランティア 福祉センターITサポーターのみなさん
参加費 無料
備考 ●ご自身のスマホをご持参ください。
●必要に応じて貸出も可能です。(SNS・電話はできません)



ゆったりカフェ ～アニメの話をしよう～

お茶をのみながら、アニメの話をしましょう。たのしい話を聞くだけでもOK。日曜の朝をゆっくり過ごしましょう。

開催日 3月23日(日曜日)
回数 1回
時間 10:00～12:00
場所 第1研修室
対象者 発達障害のある方(12歳～18歳)

これまでゆったりカフェに参加したことのある18歳以上の方
定員 5名
参加費 100円(茶菓代)



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

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。

スキップ体操教室(4歳～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19・26日、1月9・16・23・30日、2月6日～3月13日(木曜日)
対象者 知的・発達障害の方で4歳～就学前 ※保護者同伴
定員 8名
締切 11月28日(木)
指導者 福祉センター 体育指導員
備考 12月12日(木)は福祉センター2階第1研修室で面接を行います。

バスケットボール教室

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 12月8・15日、1月5日(日曜日)
定員 10名
締切 11月24日(日)
回数 3回
指導者 福祉センター 体育指導員
協力 SUNSバスケットボールクラブ
時間 9:30～11:30
場所 福祉センター 体育館
対象者 知的・発達障害のある方(中学生以上)

スキップ体操教室(小学校1年生～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19・26日、1月9・16・23・30日、2月6日～3月13日(木曜日)
対象者 知的・発達障害の方で小学校1年生～3年生 ※保護者同伴
定員 8名
締切 11月28日(木)
指導者 福祉センター 体育指導員
備考 12月12日(木)は福祉センター2階第1研修室で面接を行います。

放課後マルチスポーツ教室

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2・16日、1月6・20日、2月3・17日、3月3・17日(第1・3月曜日)
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
定員 残り若干名
締切 11月24日(日)
回数 残り8回
時間 17:00～18:00
場所 福祉センター 体育館
指導者 福祉センター 体育指導員

自分に合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 障害のある方(高校生以上)もしくは65歳以上の方

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
定員 なし
回数 1回
時間 13:30～15:00
場所 福祉センタートレーニング室
対象者 障害のある方(高校生以上)もしくは65歳以上の方

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2日～3月3日(毎月第1月曜日、第3金曜日)
定員 残り若干名
回数 1回
時間 13:30～14:30
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

体力測定会

半年に一度の体力測定会です。いろいろな機器や道具を使って体組成や運動機能を測定します。

開催日 3月1日(土曜日)
定員 10名
回数 1回
時間 10:00～11:30
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(40歳以上)

身体に障害のある方

NEW 肢体不自由児 あそびのひろば

家族で楽しく身体を動かしましょう!トランポリンなどをを使用した感覚刺激、ふれあい遊びを行います。

開催日 3月30日(日曜日)
定員 10家族
回数 1回
時間 14:00～15:30
場所 福祉センター 研修室
対象者 身体障害(四肢麻痺・体幹障害)の方(3歳～小学生以下)とご家族・介助者

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。指導員と一緒にいきましょう。現地集合。

開催日 随時
回数 1回/人
時間 ※要相談
場所 香川県内の公共プール
対象者 障害のある方(小学生以上) ※介助者を願っている場合があります。

★お申込みには、各種手帳もしくは各種書類の提示が必要で...
★定員を超えた場合は初めての方、受講回数や教室申込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

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

教室ネット申込はこちら



ルールを覚えて大会やクラブに挑戦したい方

はじめての卓球教室

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 12月28日、1月11・25日(土曜日)
定員 8名
回数 3回
時間 10:00～11:30
場所 福祉センター 体育館
対象者 障害のある方(中学生以上)

フットサル教室

技術レベルに応じたプログラムで行います。2月23日(日)のフットサル交流大会への出場を目指しましょう。

開催日 1月12・19日、2月9日(日曜日)
定員 20名
回数 3回
時間 9:30～11:30
場所 高松市立東部運動公園 フットサル場
対象者 障害のある方(中学生以上)

(公財)高松市スポーツ協会共催事業 フライングディスク教室

全国障害者スポーツ大会正式競技です。はじめての方も大歓迎!

開催日 3月9・23・30日(日曜日)
定員 10名
回数 3回
時間 10:00～11:30
場所 高松市国分寺橋ノ丘 総合運動公園ゲートボール場
対象者 障害のある方とその家族・介助者

はじめてのバドミントン教室

バドミントンに挑戦してみませんか?はじめての方も参加いただけます。

開催日 2月9・16日、3月2・9日(日曜日)
定員 8名
回数 4回
時間 14:30～16:00
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)

アジャタ体験教室

アジャタ(玉入れ)は、チームでかごに50個の玉がはいるまでの時間を競う、とてもシンプルなスポーツです。みんなで楽しめるようルールを変更して行います。

開催日 3月8・22日(土曜日)
定員 10名
回数 2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(小学生以上)

アーチェリー体験教室

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 3月15日(土曜日)
定員 8名
回数 1回
時間 9:30～11:30
場所 福祉センター 体育館
対象者 障害のある方(中学生以上、一定手順の用具の組み立てが可能の方)

身近な地域でスポーツをしたい方

障害や年齢に関係なく楽しめるように用具やルールを工夫して行います。

東かがわ市みんなでわいわいスポーツ教室

開催日 12月7日、1月4日、2月1日、3月1日(土曜日)
定員 25名
回数 4回
時間 10:30～12:00
場所 白鳥中央公園 体育館
対象者 障害のある方とそのご家族・介助者(東かがわ市にお住まいの方優先)

小豆島なかよくスポーツ教室

開催日 2月11日(火・祝)、2月24日(月・祝)、3月20日(木・祝)
定員 15名
回数 3回
時間 13:00～14:30
場所 池田体育館
対象者 障害のある方とそのご家族・介助者

体育館で自分の好きな運動・スポーツを楽しみたい方

エンジョイ!個人利用タイム! ~自由に体育館で好きな運動・スポーツを楽しもう~

個人利用で好きな運動・スポーツを楽しめるように体育館を開放します。お気軽に家族や友達等にご利用ください。ご希望の方は、スポーツ種目の紹介・体験を体育指導員が行います。

開催日 1月11日、3月8日(土曜日)
定員 なし
回数 残り2回
時間 14:30～17:00
場所 福祉センター 体育館
対象者 障害のある方とそのご家族・介助者・友人 ※福祉センターが発行する個人利用証が必要です。事前にご用意ください。 ※障害者及びその介助者1名は無料

かがわ総合リハビリテーションセンター年間行事予定

※2024年11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合せください。

Table with 4 columns: 実施月, 交流・楽しみ・おでかけ, 学ぶ・知識を深める, チャレンジ. Rows include 11月, 12月, 1月, 2月, 3月の行事予定.

大会

※より詳細な情報や申込みは開催日の1ヶ月前前に、窓口、HP等に掲載されます。

第10回三豊市障がい者卓球大会&第9回卓球バレー交流大会

開催日 12月14日(土)
時間 12:00～16:30
場所 三豊市総合運動公園 体育館
対象者 ①卓球:障害のある方(小学4年生以上) ②卓球バレー:どなたでも
定員 ①卓球:50名 ②卓球バレー:10チーム(個人申込み可)
締切 11月30日(土)
参加費 ①卓球:500円/人 ②卓球バレー:500円/人

第34回香川県障害者卓球大会

開催日 2月2日(日)
時間 未定
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 80名
締切 1月19日(日)
参加費 500円/人

第3回香川県インクルーシブフットサル交流大会

開催日 2月23日(日)
時間 9:30～16:30
場所 牟礼総合体育館
対象者 バランスのとれた走行が可能な障害のある方(中学生以上)
定員 12チーム(個人申込み可)
締切 2月9日(日)
参加費 500円/人

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
FAX 087-867-0420

