

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

2025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、マスクの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、プログラムの変更また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



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！

日 時 12月20日(土) 13:30～15:00(予定)
場 所 福祉センター研修室
出 演 「音楽教室/レイト」「鎌倉/バンド」「キッズダンス」「ハッピーコーラス」
「ゴールドダスト」「リトルタンサーズ」「高松スマイルヘルマン/ハーブの会」
詳しくはホームページ、チラシでご確認ください



高松市主催デリバリーアーツ2025のご案内

「讃岐国分寺太鼓“和・心・響・感”」を開催します。太鼓の音を全身で感じてみませんか。芸術を身近に、気軽に楽しみましょう。

日 時 令和 8 年 3 月 1 日(日) 14:30～15:30
場 所 福祉センター体育館
詳しくは 1 月下旬頃にホームページ、チラシで周知します

情報コーナー



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きたい・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 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、療法師等



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

福祉用具展示相談事業 くらし快適館

くらし快適館とは…理学療法士等を配置し、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：実際の家屋で、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」での販売は行ってありません。

後期からの文化教室等

参加費 障害者手帳もしくは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。

リハビリ・文化・芸術・生活・教養をテーマとしたプログラムです。

健康づくりやく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 ①12月26日 ②1月30日 ③2月27日 ④3月27日(金曜日)
回 数 1回
時 間 9:00～12:00
会 場 福祉センター調理室
対象者 障害のある方
講 師 福祉センター作業療法士
材料・資料代 相談は無料、調理をする場合は適宜設定
備 考 ・申込書に参加希望日の番号を記入してください。
・相談のみの場合も事前にご予約をお願いします

教室ネット
申込はこちら



自分に合った活動を見つけない方・体験したい方



クリスマスリースづくり

“私らしいクリスマスリース”で、家族の団らんを飾りましょう！
自分や大切な人へのプレゼントに是非どうぞ！！

開催日 12月4日(木曜日) 定 員 8名
回 数 1回 講 師 HTプランニング株式会社
時 間 10:00～12:00 山田 益生 氏
場 所 第2研修室 参加費 材料費 1000円
対象者 障害のある方及びそのご家族
備 考 よごれてもよい服装でお越しください。

春の寄せ植え

春に向けてかわいらしく咲く花の寄せ植えを作りましょう。

開催日 2月26日(木曜日) 定 員 8名
回 数 1回 講 師 HTプランニング株式会社
時 間 14:00～15:00 山田 益生 氏
場 所 第2研修室 参加費 材料費 1000円
対象者 障害のある方及びそのご家族
備 考 よごれてもよい服装でお越しください。

アートのじかん～こども油絵～

4回で1つ、油絵の作品をつくります。あなたの感性で、白いキャンバスをいどりましょう。

開催日 1月17日・31日、 対象者 小学4年生～高校生
2月7日・21日(土曜日) 障害のある方
回 数 計4回 定 員 8名
時 間 10:00～11:30 講 師 六車 和紀 氏
場 所 第2研修室 参加費 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

音楽レッスン教室

みんなでクリスマス会のステージで演奏しよう！
好きな楽器を選んで一緒に練習しましょう。

開催日 12月17日(水曜日) 定 員 6名
回 数 1回 講 師 音楽療法士 川田 佳誠 氏
時 間 14:00～15:00 みんなのアート活動センター
場 所 第2研修室 kagawa moves
対象者 クリスマス会で演奏 参加費 無料
発表をしたい方
(障害のある方およびそのご家族)
備 考 12月20日福祉センタークリスマス会での演奏発表の練習します。

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)を見てみたい」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 ①1月17日 ②3月21日 対象者 障害のある方および
(土曜日) そのご家族、支援者
回 数 各1回 定 員 各3組
時 間 13:00～14:30 参加費 無料
場 所 くらし快適館等
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
・コントローラーの操作などにご不安がある方は、職員にご相談ください
・申込書に参加希望日の番号を記入してください

パソコンサロン

簡単なマウスとキーボード操作でPowerPointを使って、オリジナルの物を作ってみませんか。
内容 ①オリジナルボールペンづくり ②動く春のカードづくり

開催日 ①1月24日 ②3月21日 場 所 就労訓練室
(土曜日) 対象者 障害のある方
回 数 各1回 定 員 各8名
時 間 10:00～12:00
講 師 株式会社ビットコミュニケーションズ 山下 有美 氏
材料費 ①150円 ②100円
備 考 ・申込書に参加希望日の番号(複数可)を記入下さい。
・マウスやキーボードが使いにくい…などご不安がある方は職員にご相談下さい。

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11回三豊市パラ卓球大会・第10回三豊市卓球バレー交流大会

開催日 12月13日(土) 場 所 三豊市総合運動公園体育館 定 員 ①卓球:50名 締 切 11月29日(土)
時 間 12:10～16:10 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:10チーム 参加費 ①②ともに
②卓球/バレー:どなたでも (個人申込み可) 500円/人

第35回香川県障害者卓球大会

開催日 2月8日(日) 場 所 福祉センター 体育館 定 員 80名 参加費 500円/人
時 間 9:40～16:30 対象者 障害のある方(中学生以上) 締 切 1月25日(日)

第4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22日(日) 場 所 牟礼総合体育館 定 員 12チーム 参加費 500円/人
時 間 9:30～16:30 対象者 バランスのとれた走行が可能な (個人申込み可)
障害のある方(中学生以上) 締 切 2月8日(日)

バドミントン力試し選手権

ダブルスでの交流戦を行います。ラリーの部や球入れの部もあります。

開催日 3月22日(日) 場 所 福祉センター 体育館 定 員 30名 締 切 3月8日(日)
時 間 13:00～16:30 対象者 障害のある方(小学生以上)とそのご家族・介助者 参加費 500円/人

かがわ総合リハビリテーションセンター年間行事予定

※2025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
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(3日) ・2025チャレンジゴールボール四国大会(16日)
12月	・クリスマス会(20日)		・車いすラグビー体験会(7日) ・三豊市パラ卓球大会&卓球/バレー交流大会(13日)
1月		・パラスポーツパネル展(高松フラッグ)	
2月		・くらし快適館企画展	・香川県障害者卓球大会(8日) ・香川県インクルーシブフットサル交流大会(22日)
3月	・福祉センター前期教室募集(1日～) ・デリバリーアーツ(1日)		・バドミントン力試し選手権(22日)

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。
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

福祉センター
ホームページはこちら



教室ネット
申込みはこちら



後期 スポーツ教室

障害者手帳もしくは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18日、1月8・15・22日、2月5・19・26日、3月5日(木曜日)
回数 8回
時間 15:00～15:50
場所 福祉センター 体育館
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11日(木)15:00～福祉センターAV会議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1・15日、1月5・19日、2月2・16日、3月2・16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・プール
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 定員に達しだい
指導者 福祉センター 体育指導員

身体障害のある方

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使用した感覚刺激、ふれあい遊びを行います。

開催日 3月8日(日曜日)
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)のある方(3歳～小学生以下)とその家族・介護者
定員 10家族
締切 2月15日(日)
指導者 香川県作業療法士会 福祉センター体育指導員

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18日、1月8・15・22日、2月5・19・26日、3月5日(木曜日)
回数 8回
時間 16:00～17:00
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11日(木)16:00～福祉センターAV会議室で面接を行います。

親子で一緒に健康教室

ウォーキングやジョギング、ご家庭でも継続できる運動をご紹介します。

内容 ①エアロビ ②マラソン ③体力測定

開催日 ①1月17日、②2月7日、③3月7日(土曜日)
回数 残り3回
時間 10:00～11:30
場所 福祉センター 体育館他
対象者 知的・発達障害の方(高校生以上)とその保護者
定員 残り若干名
締切 定員に達しだい
指導者 福祉センター体育指導員 福祉センター療法士 他
備考 ③の体力測定は単発での申込みも可能です

身近な地域でスポーツをしたい方

東かがわ市みんなでわいわいスポーツ教室

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。

開催日 1月10日、2月7日、3月7日(土曜日)
回数 3回
時間 10:30～12:00
場所 白鳥中央体育館他
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)
定員 25名
締切 12月27日(土)
指導者 福祉センター体育指導員 東かがわ市スポーツ推進委員 公認バラスポーツ指導員

★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す
★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

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27日、1月10・24・31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 12月13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 ラケットをお持ちの方は持参ください。

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!
3月8日の香川県障害者フライングディスク交流大会への出場を目指しましょう!

開催日 12月7日・14日(日曜日)
回数 2回
時間 10:00～11:30
場所 福祉センター グ라운드
対象者 障害のある方とその家族・介助者
定員 10名
締切 11月23日(日)
指導者 香川県障害者フライングディスク協会 福祉センター体育指導員

アジャタとモルック体験教室

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スポーツです。モルックは木の棒を投げて1～12の数字が書かれた木の筒状の的を倒すスポーツです。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 2月14・21日(土曜日)
回数 2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(小学生以上)
定員 10名
締切 1月31日(土)
指導者 福祉センター体育指導員 高松市スポーツ推進委員



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22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 12月28日、1月11・25日(日曜日)
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 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 20名
締切 12月14日(日)
指導者 フットサルクラブ Azul Ballena FC 監督 馬場 裕太郎 氏 福祉センター体育指導員
備考 スポーツ安全保険に加入していただきます

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 1月31日、2月14・21・28日(土曜日)
回数 3回
時間 15:00～16:30
場所 福祉センター 体育館
対象者 障害のある方(小学生以上)
定員 8名
締切 1月17日(土)
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 ラケットをお持ちの方は持参ください。

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。的を射めく爽快感を感じましょう。

開催日 2月28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な方)
定員 8名
締切 2月14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

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とご利用ください。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10日、3月14日(土曜日)
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福祉センター利用カードが必要です。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
定員 なし ※混み合った場合は、時間や場所等を職員が調整します。
締切 申込みの必要はありません。開催時間にお越しください。
指導者 福祉センター 体育指導員

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

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/人
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 障害のある方とそのご家族(高校生以上)もしくは65歳以上の方 なし(トレーニング機器は交代でご利用いただきます)
定員 随時
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1日(月)、1月16日(金)、2月2日(月)
回数 残り3回
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 残り若干名
締切 定員に達しだい
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 他
対象者 障害のある方(高校生以上)もしくは65歳以上の方
定員 なし(トレーニング機器は交代でご利用いただきます)
締切 随時
指導者 福祉センター 体育指導員

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。指導員と一緒に行きましょう。現地集合。

開催日 随時
回数 1回
時間 随時 ※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) ※介助者をお願いする場合があります。
定員 なし
締切 随時
指導者 福祉センター 体育指導員
備考 ご希望のプール、日時をご相談ください。
参加費 施設で必要な費用は自己負担。

体力測定会

半年に一度の測定会です。「身長計測・体組成測定・握力・10m歩行・足圧測定・運動機能測定(立ち上がりテスト)」を行います。自分の身体の状態を知り、日常生活やトレーニングに活かしましょう!

開催日 3月7日(土曜日)
回数 1回
時間 14:00～15:30
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)
定員 10名
締切 2月21日(土)
指導者 福祉センター体育指導員、療法士
備考 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。

他団体主催イベント

※福祉センター体育指導員がスタッフとして参加します。

車いすラグビー体験会 in 香川

高知県立障害者スポーツセンター主催のイベントです。車いす同士がぶつかるタックルなど激しいコンタクトプレーにも耐えられる頑丈な競技用車いすと丸い専用球を使用し、巧みな車いす操作でトライを狙う競技です。車いすラグビーを見て知って、体験してみませんか。

開催日 12月7日(日)
時間 14:00～16:00
場所 福祉センター 体育館
対象者 車いすラグビーに興味関心がある方(障害の有無は問いません)
定員 20名
締切 11月23日(日)
指導者 高知県車いすラグビーチーム「freedom」
備考 別紙申込書に必要事項を記入の上、お申込みください。
参加費 無料

小豆島なかよくスポーツ教室

小豆島町、土庄町主催のイベントです。直径122cm、重さ1kgのボール「キンボール」と「ポッチャ」をそれぞれ使ったミニゲームを行います。出入りは自由です。

開催日 2月23日(月・祝)
時間 13:00～16:00
場所 フレートピアホール大ホール
対象者 障害のある方とそのご家族・介助者
指導者 小豆島町スポーツ推進委員 土庄町スポーツ推進委員 福祉センター体育指導員
備考 詳細、申込みは小豆島町・土庄町 福祉課HPよりご確認ください。
参加費 無料