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

2026年度〈11月からの募集〉 後期 12月～3月開講

クリスマス会のご案内

歌やダンスに盛りだくさん!みんなで一緒に楽しみましょう‼

開催日　12月19日(土曜日)
時　間　13:30～15:15
場　所　福祉センター研修室
出　演　「高松スマイルヘルマンハーブの会」
「キッズダンス」「音歌～OTOUTA～」
「リトルダンサーズ」「鎌倉バンド」
※詳しくはホームページ、チラシでご確認ください。

春のリハビリテーション芸術祭

当センターで活動されている方や障害のある方の作品を展示しています。

開催日　3月1日(月)～4月8日(木)
時　間　8:30～17:00(自由にご覧いただけます)
場　所　福祉センターロビー・廊下
※詳しくはホームページ、チラシでご確認ください。

情報コーナー

福祉用具展示相談事業　くらし快適館
かがわ障害者ICTサポートセンター

『くらし快適館』では、福祉用具やくらしの環境づくりの相談支援を行います。様々な福祉用具等を見て、試せる「展示相談室」、実際の家屋で福祉用具の体験ができる「模擬体験室」があります。
「ICTサポートセンター」では、ICT機器の総合的な支援拠点として、利用・適合相談、情報提供等を地域の支援者の方々と連携を図り支援いたします。



利用の流れ　まずはお電話でご相談ください。
利用できる方　ご本人、ご家族、支援者の方など、どなたでも。
開館時間　月～金曜日　9:00～16:00(土・日・祝・年末年始は休館)
担当職員　理学療法士、作業療法士、社会福祉士
※相談は無料です。
※用具等の販売は行っていません。

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　障害のある方及びそのご家族、支援関係者
支援者　福祉センター地域支援員、療法士等

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。

参加費　障害者手帳もしくは福祉サービス受給者証などの所持者は無料
(一部材料費が必要な教室があります)
締　切　2週間前

教室ネット申込はこちら

★お申込には、障害があることがわかる書類の掲示が必要です
★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し込みください
★介助が必要な方は介助者同伴でご参加ください

自分にあった活動を見つけたい・体験したい方

アートのじかん～こども油絵～

5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ろどりましょう。

開催日　1月16日・30日、2月13日・27日、3月13日(土曜日)
回　数　計5回
時　間　10:00～11:30
場　所　第2研修室
対象者　小学4年生～高校生で障害のある方
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。



ICT体験「eスポーツ」

ゲームアクセシビリティ(視線入力や入力スイッチの工夫等)で誰もが一緒に楽しめるゲームを体験。みんなでやってみよう!

開催日　①1月9日　②3月6日(土曜日)
回　数　各1回
時　間　10:00～11:30
場　所　くらし快適館等
対象者　肢体不自由のある方およびそのご家族、医療・福祉等支援関係者の方
定　員　各3組
参加費　無料
備　考　ご自身がお持ちの入力スイッチでも体験できます。



健康づくりや交流、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18日　②1月22日
③2月26日　④3月26日(金曜日)
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
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　相談のみの場合も事前にご予約をお願いします。



暮らしいきいき やってみようサロン

「やってみたらこんな発見があった！」「こんな方法もあるんだ」あなたの「やってみよう！」から生まれる新しい発見を、毎日の生活に生かしてみませんか。

開催日　12月～3月の毎月
(内容)　①第1金曜日 Googleレンズを使ってみよう
②第2金曜日 白杖を知って、実際に歩いてみよう
③第3金曜日 触ってわかる！ボードゲームを楽しもう
④第4金曜日 音を頼りに、卓球してみよう
⑤第5金曜日 Googleマップで、道案内を体験しよう
⑥12月、2月 第3木曜日 川柳 あなたの一句を、点字で書いてみよう
時　間　①②⑤13:30～14:30、③④13:30～16:00、⑥13:30～15:00
場　所　福祉センター
対象者　①②⑤⑥視覚障害の方
③④障害のある方
定　員　①②⑤⑥各3名、③④定員なし
参加費　無料



大　会

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

第12回三豊市パラ卓球大会&第11回三豊市卓球バレー交流大会

開催日　12月12日(土曜日)
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28日(土)
参加費　①②ともに500円/人

第5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21日(日曜日)
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(小学生以上)
定　員　12チーム
締　切　2月7日(日)
参加費　500円／人

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7日(日曜日)
時　間　13:00～16:30
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)とそのご家族・介助者個人申込可。
定　員　30名
締　切　2月21日(日)
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

※2026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。

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)	・みなスポ！かがわ(3日)	・香川県障害者グラウンド・ゴルフ交流大会(23日)
12月	・クリスマス会(19日)		・三豊市パラ卓球大会＆卓球バレー交流大会(12日)
1月			
2月		・パラスポーツパネル展高松フラッグ(1/29～2/4) ・くらし快適館企画展	・香川県インクルーシブフットサル交流大会(21日)
3月	・福祉センター前期教室募集(1日～) ・春のリハビリテーション芸術祭(1日～)		・バドミントン力試し選手権(7日)

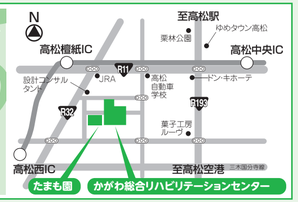
福祉センター教室について

・体調がすぐれない場合は、ご利用をお控えください。
・感染症が流行している時期は、マスクの着用をお願いする場合があります。
・気象状況等により、プログラムの変更・中止にする場合があります。
・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。
・次年度前期の募集チラシ配布は**3月1日**を予定してます。



■お問い合せ・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

★お申込には、障害があることがわかる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し込みください
★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

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。(任意)
●大人（高校生以上）…… 2,000円　●65歳以上…… 1,200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）

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17日、1月7・14・21日、2月4・18、3月4・11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26日(木)
指導者　福祉センター 体育指導員
備　考　12月10日(木)15:00～ 福祉センター2階第2研修室で面接を行います。

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17日、1月7・14・21日、2月4・18、3月4・11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26日(木)
指導者　福祉センター 体育指導員
備　考　12月10日(木)16:00～ 福祉センター2階第2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13日、1月31日、2月14日(日曜日)
回　数　3回
時　間　9:30～11:30
場　所　福祉センター 体育館
対象者　知的・発達障害のある方(中学生以上)
定　員　10名
締　切　11月29日(日)
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

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・実施します。
内容　①エアロビ　②マラソン　③体力測定

開催日　1月24日、2月28日、3月28日(日曜日)
回　数　残り3回
時　間　10:00～11:30
場　所　福祉センター 体育館
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　定員に達し次第
指導者　福祉センター 体育指導員
備　考　福祉センター療法士 他 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

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。

さぬき市パラスポーツ教室

開催日　1月9日、2月6日、3月６日(土曜日)
回　数　3回
時　間　10:30～12:00
場　所　志度東体育館
対象者　障害のある方とそのご家族・介助者(さぬき市にお住まいの方優先)
定　員　15名
締　切　12月26日(土)
指導者　福祉センター 体育指導員
さぬき市スポーツ推進委員
公認パラスポーツ指導員

三豊市楽しくスポーツ教室

開催日　12月20日、1月17日、2月14日、3月14日（日曜日）
回　数　残り4回
時　間　14:00～15:30
場　所　高瀬町体育館
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　残り若干名
締　切　定員に達し次第
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
公認パラスポーツ指導員

観音寺市わくわくスポーツ教室

開催日　2月27日、3月27日(土曜日)
回　数　残り2回
時　間　14:00～15:30
場　所　観音寺小学校
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　残り若干名
締　切　定員に達し次第
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
公認パラスポーツ指導員

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23・30日、2月13・27日（土曜日）
回　数　4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9日(土)
指導者　高松市小学校バドミントン連盟　横倉　益弘 氏
備　考　福祉センター 体育指導員 ラケットをお持ちの方はご持参ください。

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21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10・17、2月7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(小学5年生以上)
定　員　20名
締　切　12月27日(日)
指導者　フットサルクラブ Azul Ballena FC 監督　馬場　裕太郎 氏
備　考　福祉センター 体育指導員 身体接触を伴う教室のため、福祉センターと連携しているスポーツ安全保険に必ずご加入いただきます。

(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。はじめての方大歓迎!

開催日　12月13・27日（日曜日）
回　数　2回
時　間　14:30～16:00
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
定　員　10名
締　切　11月29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27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　3月13日(土曜日)
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　3月13・20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　2月27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

スポーツウエルネス吹矢教室

呼吸法を用いた健康スポーツです。「基本動作」を覚え、的に当てて高得点を目指しましょう。競技会にも出場してみましょう。

開催日　1月23・30日(土曜日)
回　数　2回
時　間　10:00～11:30
場　所　福祉センター 体育館
対象者　障害の有無に関わらず、どなたでもご参加いただけます。(小学4年生以上) ※保護者同伴をお願いする場合があります。
定　員　6名
締　切　1月9日(土)
指導者　公認指導員　鳥生　豊 氏　小林　匠 氏　小比賀　俊彦 氏
福祉センター 体育指導員
備　考　用具代100円/人（マウスピース代）

身体に障害のある方

肢体不自由児 あそびのひろば

歩いたり座ったりが、難しいお子さんも楽しめるような、トランポリンやハンモックを使用した運動や、楽器を取り入れたリトミックなど、感覚あそびを行います。家族、兄弟一緒に楽しみましょう!

開催日　3月14日(日曜日)
回　数　1回
時　間　10:00～11:30
場　所　福祉センター 体育館
対象者　身体障害(四肢麻痺・体幹機能障害)のある方(３歳～小学生)とその家族・介護者
定　員　10家族
締　切　2月28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

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！スポーツ体験！ ～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9日、3月13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個人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

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 他
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 ※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きます）
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　障害のある方（高校生以上）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きます）
締　切　随時
指導者　福祉センター 体育指導員（第1・3月・金曜日は指導者の対応ははありません）

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、1月15日、2月1日、3月19日（偶数月第1月曜日、奇数月第3金曜日）
回　数　残り4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
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



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/人
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。



体力測定会

半年に一度の体力測定会です。「身長計測・体組成計測・握力・10m歩行・足圧計測・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28日(日曜日)
回　数　1回
時　間　13:00～14:30
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（40歳以上）
定　員　10名
締　切　3月14日(日)
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。

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。ボッチャ、モルックを体験できます。

開催日　2月13日(土曜日)
回　数　1回
時　間　13:30～15:30
場　所　フレ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（小豆島にお住まいの方優先）
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　**詳細は小豆島町・土庄町HPよりご確認ください。**

