

# スポーツ・文化教室



2026年度(3月からの募集)

前期 4月～7月開講

5月1日(金)

## 福祉センター 温水プールOPEN!!



当センタープールは、屋内にあり、施設内はバリアフリーで水温も温かく、誰もが利用しやすくなっています。初めての方には、指導員が説明いたします。皆さまのご利用をお待ちしております。  
なお、開館期間は5月1日～11月30日までの期間限定です。



- プール**
- ①広さは25m×5コースです。遊泳コース・歩行コース・フリーコースを設けています。
  - ②水深は1.1m～1.3mです。水深調整台で浅くしたコースは、お子さんも安心してご利用いただけます。
  - ③プール内にスロープを設置しています。車いすのまま入水できます。(プール用車いす完備)
  - ④水温は31～33℃に保たれており、運動量の少ない方でも利用しやすい温度設定にしています。

**特別更衣室** 通常の更衣室に加え、スペースを大きくとった特別更衣室を設けています。性別を問わず着替えが可能です。  
**暖房設備** 体温を維持できるよう、採暖室を設けています。

## プール 5月の個人利用タイムのお知らせ

平日午前中の団体専用時間が個人利用タイムとしてご利用できます

**開催日** 5月1日～31日 火曜日・木曜日 **締切** 申込みの必要はありません。開催時間に福祉センター窓口で  
**時間** 9:00～12:00 受付をしてください。(受付11:30まで)  
**対象者** 障害者とその介助者 **備考** 5月7日(木)は休館日です。  
※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

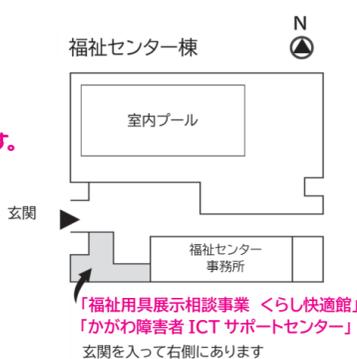
## リニューアルオープン 「福祉用具展示相談事業 ぐらし快適館」 「かがわ障害者ICTサポートセンター」



「ぐらし快適館の展示相談室」と「ICTサポートセンター」が福祉センター入口横に移転オープンしました。  
「ぐらし快適館」では、福祉用具やぐらしの環境づくりの相談支援を行います。  
「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の連携を図り支援いたします。  
かわいいLAVOTも仲間入りしました。ぜひお越しください。

**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、支援者など、どなたでも。  
**開館時間** 月～金曜日 9:00～16:00(土日、祝日、年末年始は除く)  
**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おりません。



## 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。

### 健康づくりやぐ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マンツーマンで行います!グループでの料理に自信のない方でも大丈夫!目標を設定し、自分に合う道具や方法を見つけましょう。

**開催日** ①4月24日、②5月22日、③6月26日、④7月24日  
各金曜日

**回数** 目標に応じて設定します  
**時間** 10:00～12:00  
**会場** 調理室

**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、材料費等が必要な教室があります。)

**締切** 各回の2週間前

**対象者** 障害のある方およびそのご家族、支援関係者の方  
**講師** 福祉センター作業療法士  
**材料・資料代** 相談は無料、調理をする場合は実費(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

教室ネット  
申込はこちら



★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

### 講習会

#### 初級パラスポーツ指導員養成講習会

**開催日** 7月18日(土)・25日(土)・26日(日) **対象者** 2026年4月1日現在で18歳以上の者、  
**時間** 9:00～18:00(予定) 全日程出席できる方 **締切** 7月4日(土)  
**場所** 福祉センター研修室他 **定員** 30名 **受講料** 5,000円

### かがわ総合リハビリテーションセンター前期行事予定

※2026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、ポッチャ、アーチェリー
6月		・ぐらし快適館企画展	・リハちゃん杯ポッチャ交流大会(14日)
7月	・福祉センター中期教室募集(1日～)		・初級パラスポーツ指導員養成講習会

今後予定している行事等(※変更する場合があります)

- ・カローリング交流会
- ・香川県障害者水泳記録会
- ・第25回全国障害者スポーツ大会「青の煌めきあおもり障スポ」
- ・香川県障害者グラウンド・ゴルフ大会
- ・三豊市パラ卓球大会&卓球/バレー交流大会
- ・インクルーシブフットサル交流大会
- ・障害者による書道
- ・写真全国コンテスト作品募集
- ・ぐらし快適館企画展
- ・クリスマス会
- ・春のリハ芸

### 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)の三期に分けて募集しています。
- ・中期の募集チラシ配布はを**7月1日**を予定しています。



### 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、支援関係者等  
**支援者** 福祉センター地域支援員、療法士等

#### 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

■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



# 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

## 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 面接日5月14日  
5月21・28日、6月4・11・18日、7月2・9・16日(木曜日)  
回数 8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(4歳~就学前)  
※保護者同伴で入水  
定員 8名  
締切 4月30日(木)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
備考 5月14日(木)は福祉センター2階第1研修室で面接を行います。

### 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 面接日5月14日  
5月21・28日、6月4・11・18日、7月2・9・16日(木曜日)  
回数 8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(小学1年生~3年生)  
※保護者同伴で入水  
定員 8名  
締切 4月30日(木)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
備考 5月14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 面接日4月27日  
5月18日、6月1・15日、7月6日~3月15日(第1・3月曜日)  
回数 19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  
定員 10名  
締切 4月13日(月)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
備考 4月27日(月)は福祉センター2階AV会議室で面接を行います。

### サッカー教室

グラウンドでボールを思いっきり蹴ってみましょう!基本をしっかり行います。はじめての方、ぜひご参加ください。

開催日 5月24・31日、6月7日(日曜日)  
回数 3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・発達障害の方で小学5年生~成人  
定員 20名  
締切 5月10日(日)  
指導者 公認バラスポーツ指導員 梨野 達也 氏  
福祉センター 体育指導員  
備考 ・初参加の方は5月24日(日)は9:00から福祉センター体育館前で事前説明を行います。  
・身体接触を伴う教室のため、福祉センターと提携しているスポーツ安全保険に必ずご加入いただけます。

## 身体に障害のある方

### いるか教室

身体に障害のある4歳~高校生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ます。

開催日 面接日5月1日  
5月15・29日、6月5・19日、7月3・17日(金曜日)  
回数 6回  
時間 16:00~17:00  
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~高校生  
※事前に主治医に確認の上、お申込みください。 ※保護者同伴で入水  
定員 6名  
締切 4月24日(金)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
備考 5月1日(金)は福祉センター2階第2研修室で面接を行います。

### 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 7月12日(日)  
回数 1回  
時間 10:00~11:30  
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)とその家族・介護者  
定員 10家族  
締切 6月21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

## 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。

### 三豊市楽しくスポーツ教室

開催日 4月18日、5月16日、6月20日、7月18日、8月8日、9月19日(土曜日)  
10月18日、11月15日、12月20日、1月17日、2月14日、3月14日(日曜日)  
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4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  
公認バラスポーツ指導員

### 観音寺市わくわくスポーツ教室

開催日 5月23日、6月27日、7月25日、9月26日、11月28日、2月27日、3月27日(土曜日)  
回数 7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 5月9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  
公認バラスポーツ指導員

### 坂出市スポーツ教室

開催日 5月31日、6月21日、7月5日、8月11日、10月4日(日曜日または祝日)  
回数 5回  
時間 14:00~15:30  
場所 坂出市立体育館他  
対象者 障害のある方とご家族・介助者(坂出市にお住まいの方優先)  
定員 15名  
締切 5月17日(日)  
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  
公認バラスポーツ指導員

### 丸亀市えがおでスポレク教室!

開催日 7月11日、8月1日、9月5日、10月10日、11月7日、12月19日(土曜日)  
回数 6回  
時間 10:00~11:30  
場所 ひまわりセンター他  
対象者 障害のある方とご家族・介助者(丸亀市にお住まいの方優先)  
定員 15名  
締切 6月27日(土)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
丸亀市スポーツ推進委員  
公認バラスポーツ指導員

## ルールを覚えて大会やクラブに挑戦したい方

### ポッチャ教室

東京パラリンピックで注目を集めた「ポッチャ」を体験してみませんか。

開催日 4月12・19・26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29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

### 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11・18・25日、5月9・16・23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の方)  
定員 8名  
締切 3月28日(土)  
指導者 香川県身体障害者アーチェリークラブ  
福祉センター 体育指導員

### 水泳教室

個々の状況にあわせて、水慣れと初級者の2グループに分かれて行います。  
①水慣れ:顔付や浮き身から12.5mを泳ぐことを目標に行うグループ  
②初級者:25m完泳を目指すグループ

開催日 6月28日、7月12・19日(日曜日)  
回数 3回  
時間 ①水慣れ 14:00~15:00  
②初級者 15:15~16:15  
場所 福祉センター プール  
対象者 障害のある方(小学4年生以上)  
定員 各8名  
締切 6月14日(日)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
備考 ※25m完泳できる方を対象とした教室は9月に開催予定です

教室ネット  
申込はこちら



## 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 障害のある方とご家族(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 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  
※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6日~3月19日(偶数月第1月曜日、奇数月第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 3月23日(月)  
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します。まずはここから!

開催日 5月1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

### 水中トレーニング教室

水の力を利用したストレッチや筋トレで身体を動かしましょう!

開催日 6月5日、7月3日、8月7日、9月4日、10月2日、11月6日(第1金曜日)  
回数 6回  
時間 10:45~11:30  
場所 福祉センター プール  
対象者 障害のある方(中学生以上)  
定員 8名  
締切 5月22日(金)  
指導者 福祉センター 体育指導員

## 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 5月9日、7月11日、9月12日、11月14日、1月9日、3月13日(奇数月第2土曜日)  
回数 6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

## 大会

※詳細や申込み方法等は開催日の約1カ月前前から窓口、HP等で周知します。

### 第3回リハちゃん杯ポッチャ交流大会

開催日 6月14日(日) 対象者 障害のある方とその家族・友人・関係者(小学生以上) 定員 24チーム(個人申込み可) 締切 5月31日(日) 参加費 500円/人  
場所 高松市総合体育館第2競技場