

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

2023年度(7月からの募集)

中期 8月～11月開講

福祉センターご利用の皆様には、これまで長期間にわたり、感染対策にご協力いただいたことに感謝申し上げます。

5月8日から新型コロナが5類感染症に移行し、感染防止対策を緩和いたしました。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・医療機関となります。利用者の皆様の健康・安全を守るため、必要な対策に取り組んでまいりますので、ご理解、ご協力をお願いします。

- 共用エリアでは、マスクの着用にご協力ください。
- 教室中は、激しい運動やプールでの運動以外ではマスクの着用にご協力ください。
- 風邪症状や発熱等があった場合は、ご利用をお控えください。

福祉センターホームページリニューアル!!

より見やすく、より快適にご利用いただけるホームページを目指し、動画を活用するなどデザイン・構成を一新しました。また、お手持ちのパソコンやスマートフォンからインターネット上でのスポーツ・文化教室の申込みができるようになりました。ぜひご利用ください。



教室名の前に★があるプログラムは、どの回からでも、1回のみ参加も可能です。

★ 健康講座 “健康について知ろう”

暮らしに役立つ福祉用具の情報や使い方など自分に合うものを知って、健康に生活するコツを身につけましょう。

内容 小児も支援企画 ①入浴用具 ②学習用具
全年齢企画 ③住宅改修 ④靴

開催日 ①8月20日 ②9月17日 ③10月15日 ④11月19日 (第3日曜日)

回数 4回

時間 10:00～11:30

会場 第1研修室

対象者 障害のある方及びそのご家族、支援者等

定員 8名程度

講師 福祉センター療法士、地域支援員ほか

材料・資料代 無料

備考 ○福祉用具の体験ができるような動きやすい服装でご参加ください。
○水分摂取のための飲み物をご持参ください。
○申込書に参加希望日の番号(複数可)をご記入ください。

トレーニング室に新しい機器が仲間入り!

福祉センター体育館にトレーニング室があるのをご存じですか?トレッドミルやエアロバイクなどの機器の他、ヨガマットやトレーニングチューブなども置いてあります。そのトレーニング室の機器が、この度新しくなりました。これまでなかった機器が増え、台数も増えたため、より多くの方に利用していただけるようになりました。

ご希望の方には体育指導員による相談・指導も行ってありますので気軽にお越しください!

トレーニング室受付時間
平日 13:00～16:00 土日・祝日 8:30～16:00



中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

教室ネット申込みはこちら(7/1～)



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 第4金曜日 ※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

会場 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。



★ ガーデニングサロン

ミニミニガーデンのレイズドベッド苗植えやクリスマスのテーブルツリー作りを通して、ガーデニング体験や他の方との交流を楽しみませんか?

内容①レイズドベッド苗植え ②クリスマス テーブルツリー体験

開催日 ①9月22日(金) ②11月24日(金)

回数 各1回

時間 13:30～15:00

会場 コミュニティー広場内ミニミニガーデン、第2研修室

対象者 障害のある方およびその家族

定員 6名程度

講師 HTプランニング株式会社 山田益生氏、福祉センター職員

ボランティア 福祉センターボランティアのみなさん

材料費 ①無料、②500円

備考 ○活動日は、タオル、手袋、水分摂取のための飲み物等ご持参ください。
○申込書に、参加希望日の番号(複数可)をご記入ください。
※レイズドベッドとは、しゃがんでの作業がないよう高さを調整した花壇です。

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。

利用のながれ: 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、バラスポーツ体験、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 暮らし快適館

暮らし快適館とは…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方・体験したい方

★ 知ってこ!できる・わかる・ICTと『eスポーツ』体験

モーションキャプチャーゲーム・スイッチゲーム・ゲーム観戦など、eスポーツを体験できます。初めての方～eスポーツ経験者まで、一緒に楽しみましょう!
どんなゲームがあるのを知りたい、道具の工夫を見てみたい!という方も、ぜひご参加ください。少しの時間での参加もOKです。

開催日 ①10月21日、②11月18日 (第3土曜日)

回数 各1回

時間 13:30～15:00

会場 ①第1研修室 ②第2研修室

対象者 身体障害のある方、ご家族、eスポーツに興味がある支援者(PT、OT、Ns等)

定員 5組程度

備考 障害特性に応じたICT支援機器(入力スイッチ等)を使ってゲームコントローラー操作ができるよう、ゲームアクセシビリティを一緒に考えます。ご自身の入力スイッチ等をお持ちの方はご持参ください。申込書に参加希望日の番号(複数可)をご記入ください。

はじめての油絵サロン

油絵を気軽に体験できます。各々のペースで、アートの時間をたのしみましょう。5回で1作品完成を目指します。

開催日 10月18日、11月15日、12月20日、1月17日、2月21日 (第3水曜日)

回数 5回

時間 13:30～15:30

会場 第2研修室

対象者 障害のある方

定員 5名

講師 六車 和紀氏

材料・資料代 1,500円(5回分)

備考 絵具がついてもよい服装でご参加ください。



スマホサロン

スマートフォンを使用して、使い方で困っていることを解決したり、実際に操作しながら便利技などを学びましょう!

開催日 11月11日(土曜日)

回数 1回

時間 10:00～12:00

会場 就労訓練室

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・かがわスタッフのみなさん

ボランティア 福祉センターITサポーターのみなさん

備考 ご自身のスマホをご持参下さい。必要に応じて貸し出し可(SNS・電話はできません)



ゆったりカフェ ～アニメの話しよう～

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。アニメが好きな学生ボランティアさんも参加予定です。

開催日 11月26日(日曜日)

回数 1回

時間 10:00～12:00

会場 第1会議室

対象者 発達障害のある中学生、高校生もしくはゆったりカフェに参加したことがある高校生以上の方

定員 5名

備考 好きな場面が載っているマンガやグッズなどを持参していただいても構いません。(持ち物の管理は、ご自身でお願いします。)



★ パソコンサロン

あなたの感性が光るお役立ち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うちづくり ②ウェブ検索等の仕方 ③自己紹介動画作成

開催日 ①8月5日 ②9月9日 ③10月14日(土曜日)

回数 各1回

時間 10:00～12:00

会場 就労訓練室

対象者 障害のある方

定員 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サポーターの皆さん

材料・資料代 100円程度

備考 受講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かもしれない…など不安がある方はご相談ください。



中期 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 9月14・21・28日、10月5・12・19日、11月2・9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

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 9月14・21・28日、10月5・12・19日、11月2・9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

夏休み親子水泳教室

保護者の方と一緒に顔付けから浮き身までをめざした水泳練習を行います。

開催日 8月1日(火曜日)・3日(木曜日)・4日(金曜日)

回数 3回

時間 15:00～16:00

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

夏休みこども水泳教室

お子様に合わせて、楽しみながら水慣れや泳ぎを習得できるよう進めます。

開催日 8月1日(火曜日)・3日(木曜日)・4日(金曜日)

回数 3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4年生～中学3年生)

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 8月7・21日、9月4日、10月2・16日、11月20日、12月4日～3月18日(第1・3月曜日)

回数 残り13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(小学4年生～中学3年生) ※保護者・介助者同伴

サッカー教室 in 丸亀

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 ①9月3日 ②9月17日 ③10月1日(日曜日)

回数 3回

時間 10:00～12:00

場所 ①、②丸亀市総合運動公園 ③土器川運動公園サッカー場

対象者 知的・発達障害の方(中学生以上)

定員 20名

締切 8月13日(日)

指導者 福祉センター 体育指導員

備考 身体接触を伴う教室のため、スポーツ安全保険に必ずご加入いただけます。

親子と一緒に健康教室

ウォーキング・ジョギングと自宅でできる運動を中心にを行います。その他、健康や栄養についての講座も行います。健康的な習慣を身につけましょう。内容 ①体重管理(栄養編) ②ヨガ ③少し強度の高い運動 ④身体のメンテナンス

開催日 ①8月20日、②9月10日、③10月8日、④11月5日(日曜日)

回数 残り4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 単発のお申込みも可能です。



ルールを覚えて大会やクラブに挑戦したい方

水泳教室

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

開催日 8月6・20日、9月3日(日曜日)

回数 3回

時間 14:00～15:30

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 8名

締切 7月23日(日)

指導者 中 信恵氏 福祉センター 体育指導員

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 8月5・12日、9月2日(土曜日)

回数 3回

時間 9:45～12:00

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 5名

締切 7月22日(土)

指導者 スポーツウエルネス吹矢協会 障がい者サポート公認指導員 白井 秀克氏 上級公認指導員 高池 弘氏 福祉センター 体育指導員

用具代 100円/人(マウスピース代)

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ます。11月12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 10月1・8・15日(日曜日)

回数 3回

時間 15:00～16:30

場所 福祉センター グラウンド

対象者 障害のある方とそのご家族・介助者(小学生以上)

定員 15名

締切 9月17日(日)

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

- 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

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)

教室ネット申込みはこちら(7/1～)



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 対象者 障害のある方(高校生以上)もしくは65歳以上の方

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

定員 なし(トレーニング機器は交代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 対象者 障害のある方(高校生以上)もしくは65歳以上の方

※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

定員 なし(トレーニング機器は交代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 8月7日～3月15日(毎月第1月曜日、第3金曜日) ※祝日はお休みです

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

回数 残り14回

時間 13:30～14:30

場所 福祉センター 体育館 他

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

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教えます。まずはここから!

開催日 随時 定員 なし

回数 1回/人 締切 随時

時間 随時 ※要相談 指導者 福祉センター 体育指導員

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

アクアフィットネス教室

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 8月22日、9月26日、10月24日(火曜日)

回数 3回

時間 14:00～14:45

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 8月8日(火)

指導者 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

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スポーツ教室です。障害にあわせてご指導いたします。

開催日 8月19日～3月16日(毎月第3土曜日)

回数 残り8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 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 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

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 9月23日、2月24日、3月23日(土曜日)

回数 残り3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 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 観音寺市スポーツ推進委員 公認バラスポーツ指導員

東かがわ市みんなでわいわいスポーツ教室

大人から子どもまで、みんなで楽しめるように用具やルールを工夫しています。

開催日 10月14日、11月25日、12月9日、1月6日、2月10日、3月9日(土曜日)

回数 6回

時間 10:30～12:00

場所 白鳥中央公園体育館他

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 9月30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

丸亀市えがおでスポレク教室

障害や年齢に関係なく楽しめる種目を、アレンジして行います。

開催日 8月19日、9月2日、10月21日、11月18日(土曜日)

回数 残り4回

時間 10:00～11:30

場所 ひまわりセンター他

対象者 障害のある方とそのご家族・介助者(丸亀市にお住まいの方優先)

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 丸亀市スポーツ推進委員 公認バラスポーツ指導員

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!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 9月9日、11月11日、1月13日、3月9日(土曜日)

回数 残り4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、事前に用意ください。 ※障害者及びその介助者1名は無料

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

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。

大会

第37回香川県障害者水泳記録会

日頃の練習の成果を発揮して、自分の力を試しましょう! 浮具を使って参加することもできます。

開催日 8月27日(日)

時間 9:00～13:00

場所 福祉センター プール

対象者 障害のある方(小学生以上)

定員 50名

締切 8月13日(日)

参加費 500円

かがわ総合リハビリテーションセンター年間行事予定

※2023年7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
7月	・福祉センター中期教室募集(1日～)	・公認初級バラスポーツ指導員養成講習会(23・29・30日)	
8月		・福祉学習(20日)	・香川県障害者水泳記録会(27日)
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サポート者養成講座(2・3日)	・香川県障害者スポーツ大会(9日) 第12回香川県ボッチャ交流大会(30日)
10月		・くらし快適館福祉用具特別展示セミナー体験会	・第23回特別全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動がごしま大会」(28～30日)
11月	・福祉センター後期教室募集(1日～) 県民スポーツレクリエーション祭(3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日)
12月	・クリスマス会(23日)		・三豊市障がい者卓球大会&卓球/バレー交流大会(2日)
1月		・バラスポーツパネル展(高松フラッグ)	
2月	・デリラバーアーツ(11日)	・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(4日)
3月	・福祉センター前期教室募集(1日～)	・障害のある方のITを活用した在宅就労フォーラム	・香川県インクルーシブ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。後期の募集チラシ配布は11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

