

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

後期 12月～3月開講

2023年度(11月からの募集)

教室参加の際の感染症対策のお願い

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・医療機関です。利用者の皆様の健康・安全を守るため、教室の際には下記の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。

- 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。
- 教室中は、激しい運動以外でのマスクの着用にご協力ください。
- 保育園、幼稚園、学校、職場等で、感染症等により学級・学年・学校・施設閉鎖した場合、それらに該当する本人と同居家族はその期間中の参加をご遠慮ください。

※学年・学級閉鎖はその学年・学級に在籍していなければご参加いただけます。

■新型コロナウイルス感染症と診断されたら、症状が出た日を0日目として、翌日から7日間以上、かつ症状軽快から24時間以上は、ご利用をお控えください。

福祉センター事務室拡張
工事終了のお知らせ

当センターでは、11月13日から、高次脳機能障害の方・支援者を対象に「かがわ高次脳機能障害支援センター」を新たに開設し、医療・福祉との一体的・総合的支援を行います。

工事期間中は皆様にご不便をおかけしました。ご協力ありがとうございました。これまで同様によりしくお願いします。

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

★ 健康講座

くらしに役立つ情報を学んでみませんか

①障害のある方が自動車に乗るための工夫
②慌てない！緊急時の対応
③バラスポーツの用具を知ろう

開催日 ①12月12日 ②2月13日 ③3月12日（第2火曜日）
回数 各1回
時間 13:30～15:00
場所 第2研修室
対象者 障害のある方及びそのご家族、支援者
定員 各8名
講師 福祉センター療法士
備考 ○動きやすい服装でご参加ください。
○申込書に参加希望日の番号（複数可）をご記入ください。

★ おすすめ

健康チェック

色々な機械や道具で運動機能を測定して、自分の身体に合った運動レベルやスポーツ教室を知ろう！

開催日 3月18日（月曜日）
回数 1回
時間 13:30～15:00
場所 体育館
対象者 障害のある方
定員 10名
講師 福祉センター療法士、体育指導員
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。

後期からの文化教室等

リハビリ・文化・芸術・生活・教養をテーマと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回のみの参加でも可能です。

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

教室ネット
申込みはこちら



- お申込みに、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

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 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
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。

お腹の中から元気になろう！

ウンチは健康のパロメーター。お話やクイズで、ウンチについて正しい知識を身に付けましょう。腸を元気にする簡単な体操も一緒にやって、健康な身体とウンチを手に入れよう！

開催日 1月21日（日曜日）
回数 1回
時間 10:30～11:40
場所 第1研修室
対象者 障害のある方及びそのご家族
定員 15名
講師 香川ヤクルト株式会社 管理栄養士 長尾志津代氏
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。

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。自分に合った活動や、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 くらし快適館

くらし快適館とは…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

★ ガーデニングサロン

盆栽作りや寄せ植えの体験を通じて、植物を愛でる楽しさを感じながら参加者の皆さんで交流を楽しみませんか？

内容：①盆栽作り教室 ②春の寄せ植え

開催日 ①12月5日（火曜日） ②3月8日（金曜日）
回数 各1回
時間 13:30～15:00
場所 ①第1研修室 ②コミュニティ広場ミニミニガーデン
対象者 障害のある方及びそのご家族
定員 ①10名 ②8名
講師 ①花澤明春園 花澤登人先生
②HTプランニング 山田益生先生
材料費 ①1500円、②無料
備考 ○動きやすい服装、タオル、手袋等ご持参ください。
○申込書に参加希望日の番号（複数可）をご記入ください。

★ 知っとこ！できる・わかる・ICTと『eスポーツ』体験

リズムに合わせて太鼓をたたくゲームや、レースゲームなど、みんなと一緒に楽しみませんか。ゲームの経験は問いません!!どんなゲームがあるのか知りたい、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 ①12月16日 ②1月20日 ③2月17日④3月16日（土曜日）
回数 各1回
時間 13:30～15:00
場所 第1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 各5組程度
備考 ○申込書に参加希望の番号（複数可）をご記入ください。
○障害に応じたICT支援機器（入力スイッチ等）を使って操作ができるよう、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。

木工体験 ～新春のお箸づくり～

お正月は縁起物で溢れます。実はお箸も長寿や健康を表す縁起物です。新しい年に合わせて、願いをかけながら、お箸を作ってみませんか！

開催日 12月17日（日曜日）
回数 1回
時間 10:00～12:00
場所 第1研修室
対象者 障害のある方（小学生以上）及びそのご家族
定員 8名
講師 なかよしライブラリー 三豊工場長 濱田和行氏
材料費 1,000円（ご家族は別途参加費250円必要です）

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 3月9日（土曜日）
回数 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 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ください。
必要に応じて貸し出し可（SNS・電話はできません）

★ 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9日 ②1月13日 ③2月10日（第2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・資料代 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かもしれない…など不安がある方は職員にご相談ください。

ゆったりカフェ ～アニメの話をしよう～

アニメの話をしながら、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 3月24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 好きな場面で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。）

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21日、1月11・18・25日、2月1日～3月14日(木曜日)
回数 10回
時間 15:00～15:50
場所 福祉センター 体育館
対象者 知的・発達障害のある方(4歳～就学前) ※保護者同伴

定員 8名
締切 11月30日(木)
指導者 福祉センター 体育指導員
備考 面接は12月14日(木)に福祉センター2階AV会議室で行います。

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21日、1月11・18・25日、2月1日～3月14日(木曜日)
回数 10回
時間 16:00～17:00
場所 福祉センター 体育館
対象者 知的・発達障害のある方(小学1年生～3年生) ※保護者同伴

定員 8名
締切 11月30日(木)
指導者 福祉センター 体育指導員
備考 面接は12月14日(木)に福祉センター2階AV会議室で行います。

バスケットボール教室in香川丸亀支援学校

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 1月21日(日曜日)
回数 1回
時間 10:00～12:00
場所 香川丸亀支援学校体育館
対象者 知的・発達障害のある方(中学生以上・中讃地域にお住まいの方優先)

定員 10名
締切 1月7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

バスケットボール教室 in リハセン

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 2月11日、3月10日(日曜日)
回数 2回
時間 9:30～11:30
場所 福祉センター 体育館
対象者 知的・発達障害のある方(中学生以上)

定員 10名
締切 1月28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

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16日、1月13・20日(土曜日)
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)
定員 8名
締切 12月2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。3月3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14・28日、2月18日(日曜日)
回数 3回
時間 10:00～12:00
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24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 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。はじめての方も大歓迎!

開催日 3月17・24・31日(日曜日)
回数 3回
時間 15:00～16:30
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ご家族・介助者
定員 10名
締切 3月3日(日)
指導者 香川県障害者フライングディスク協会 多田 浩司 氏
福祉センター 体育指導員

はじめてのバドミントン教室

バドミントンを体験してみましょう! はじめての方も参加いただけます。

開催日 1月21・28日、2月18日(日曜日)
回数 3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)
定員 8名
締切 1月7日(日)
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。

車いす玉入れ (ウィルチェアアジャタ)にチャレンジ!

3～4人の選手が合計50個の玉をバスケットに入れるまでのタイムを競います。車いすに乗ったまま競技します。

開催日 2月17日、3月23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 障害のある方とそのご家族・介助者(小学生以上)
定員 10名
締切 2月3日(土)
指導者 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2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17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

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

教室ネット
申込みはこちら



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
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
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)
※お休みの場合があります
日程は事前にご確認ください
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

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4日～3月15日(毎月第1月曜日、第3金曜日)
回数 残り7回
時間 13:30～14:30
場所 福祉センター 体育館 他
対象者 障害のある方(高校生以上)
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。みんなで一緒に行きましょう。現地集合。

開催日 ①12月1日(金)②12月7日(木)
回数 2回
時間 ①13:30玄関前集合
②13:30玄関前集合
場所 ①福岡町プール
②かわなべ温水プール
対象者 障害のある方(小学生以上)
※介助者を願います
定員 5名
締切 11月24日(金)
指導者 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!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 11月11日、1月13日、3月9日(土曜日)
回数 残り3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。
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。
参加費 障害者及びその介助者1名は無料。それ以外の方一般個人料金。

身近な地域でスポーツをしたい方

坂出市スポーツ教室

スポーツが苦手な方も、まずは見学してみませんか?車いすやイスに座ったまま、楽しめるスポーツを体験してみましょう。

開催日 12月17日、1月14日、2月25日(日曜日)
回数 残り3回
時間 14:00～15:30
場所 坂出市立体育館他
対象者 障害のある方とそのご家族・介助者(坂出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
坂出市スポーツ推進委員
公認バラスports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 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 残り5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 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
東かがわ市スポーツ推進委員
公認バラスports指導員

小豆島なかよくスポーツ教室

ポッチャやカローリングを体験する教室です。障害に応じて工夫をしながら行います。初めての方も大歓迎!!

開催日 1月8日(月・祝)、2月12日(月・祝)、3月20日(水・祝)
回数 3回
時間 13:00～14:30
場所 土庄町総合会館(フレトピアホール)
対象者 障害のある方とそのご家族・介助者
定員 15名
締切 12月25日(月)
指導者 福祉センター 体育指導員
小豆島町スポーツ推進委員
土庄町スポーツ推進委員
公認バラスports指導員

綾川町でポッチャ体験

東京パラリンピックで注目を集めた「ポッチャ」!シンプルなるルールで楽しみやすい種目です。体験してみませんか?

開催日 2月3日(土曜日)
回数 1回
時間 14:00～15:30
場所 綾川町綾上B & G 海洋センター 体育館
対象者 障害のある方とそのご家族・介助者
定員 15名
締切 1月20日(土)
指導者 福祉センター 体育指導員
公認バラスports指導員

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～) ・県民スポーツクリエイション祭(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) ※詳細は下記に記載してあります
1月		・バラスportsパネル展 in 高松フラッグ(5日～10日)	
2月	・デリバリーアーツ(11日)	・くらし快適セミナー・体験会	・香川県障害者卓球大会(4日) ※詳細は下記に記載してあります
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(13日)	・香川県インクルーシブフットサル交流大会(3日) ※詳細は下記に記載してあります

大会

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

三豊市 障がい者卓球大会&卓球バレー交流大会

開催日 12月2日(土)
時間 11:30～16:00
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(小学校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18日(土)
参加費 ①卓球:500円
②卓球/バレー:1チーム1000円

第33回香川県障害者卓球大会

開催日 2月4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21日(日)
参加費 500円

第2回香川県インクルーシブフットサル交流大会

開催日 3月3日(日)
時間 9:30～16:30
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 12チーム
締切 2月18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

