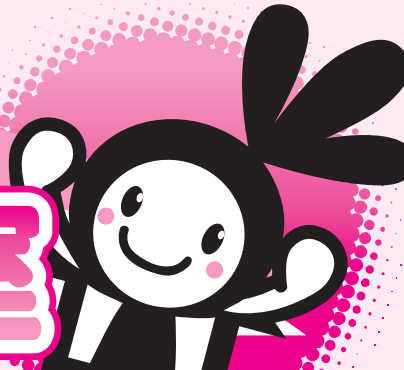


# かがわ総合リハビリテーション福祉センター

# スポーツ・文化教室



2024年度(3月からの募集)

前期 4月~7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。
- プールや激しい運動以外でのマスクの着用にご協力ください。
- 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。
- 最新の情報はホームページでご確認ください。



令和6年5月1日(水)

## 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、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。

- 更衣室** ①スペースを大きくとった特別更衣室を設けています。性別を問わず一緒に着替えが可能です。  
**施設完備** ①暖房設備を整えていますので、退水後も安心です。また、採暖室も設けていますので、体温を維持できます。
- 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。水深調整台を入れてあるため、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。



## おすすめ ★わくわく 楽器体験会

聴いて、触って、思いっきり音楽を楽しみましょう! 憧れの楽器に触れるチャンスです。どうやって音を出すの?どんな音が出るの?一緒に音を奏でてみましょう。楽器初めてさん大歓迎です。

- 開催日** ①5月15日(水) } 「たいこ」と「キーボード」など  
 ②6月16日(日) }  
 ③7月17日(水) 「ギター」と「リコーダー」など
- 回数** 各1回  
**時間** 14:00~15:00  
**場所** 福祉センター 研修室または会議室  
**対象者** 障害のある方およびそのご家族または支援者  
**定員** 各6名  
**講師** 音楽療法士 川田 佳誠 氏  
**協力** 香川みんなのアート活動センター KAGAWA MOVES  
**備考** ●申込書に希望日の番号(複数可)をご記入ください。  
 ●動きやすい服装でお越しください。  
 ●水分摂取のための飲み物をご持参ください。

## おすすめ 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** 5月11日、7月13日、9月14日、11月9日、1月11日、3月8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** 障害のある方とそのご家族・介助者・友人 ※福祉センターが交付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

## 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。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  
 申込はこちら



★お申込みには、各種手帳もしくは各種種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** 応相談 ※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
- 支援者** 福祉センター 作業療法士  
**参加費** 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。



## 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。

- 対象者** 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



## 福祉用具展示相談事業 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。

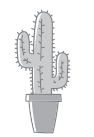
- 利用の流れ** まずはお電話でご相談ください。必要に応じてご自宅や施設等へ訪問します。  
**利用できる方** ご本人、ご家族、支援者の方など、どなたでもご利用になれます。  
**開館時間** 月~金 9時~16時(土・日・祝・年末年始は休館)  
 ※相談は無料です。  
 ※「暮らし快適館」での販売は行っていません。

## 自分にあった活動を見つけたい・体験したい方

### 多肉植物寄せ植え教室

人気の多肉植物で、可愛い寄せ植えを作ろう! 多肉植物の魅力に触れてみませんか? 育て方のポイントや寄せ植えのアレンジを学んで、毎日の生活に彩りを添えましょう!

- 開催日** 5月24日(金) **講師** 山田 益生 氏  
**回数** 1回 (HTプランニング株式会社)  
**時間** 13:30~15:00 **材料代** 500円  
**場所** 第2研修室  
**定員** 8名  
**対象者** 障害のある方及びそのご家族



### ★ パソコンサロン

絵を自分で選んで作るカレンダーづくり、知りたい情報のしらべ方を学んだり、パソコンを活用してみよう!

- 内容** ①カレンダーづくり、②ウェブ検索、③PowerPointを使つての自己紹介動画

- 開催日** ①4月13日 ②5月11日 ③ 6月8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  
**材料費** 100円程度  
**備考** ●申込書に参加希望日の番号(複数可)をご記入下さい。  
 ●マウスやキーボードが使いにくい…など不安がある方は職員にご相談下さい。



### たのしくeスポーツ体験会

「やったことないけど、できるかな」「どんな楽しみ方があるのかな」「入力スイッチとかの工夫を見てみたい」という方にぴったりです。ゲームの経験は問いません。少しの時間でも参加できます。

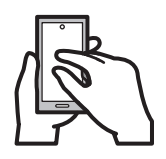
- 開催日** 5月26日(日)  
**回数** 1回  
**時間** 10:30~12:00  
**場所** 暮らし快適館  
**対象者** 肢体不自由のある方、ご家族、eスポーツに関心のある支援者(PT、OT、Ns等)  
**定員** 3組程度  
**講師** 無料  
**備考** ●ご自身の操作入力スイッチで体験もできます。



### スマホサロン

実際にスマホを操作しながら、スマートフォンの使い方を知り、困っていることを解決しましょう。「えっ!こんな機能まであったの!」という便利技も教えてもらいましょう。

- 開催日** 7月13日(土)  
**回数** 1回  
**時間** 10:00~12:00  
**場所** 第2研修室  
**対象者** 障害のある方  
**定員** 8名  
**共催** 情報通信交流館 e-とびあ・かがわ  
**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。  
 ●必要に応じて貸出も可(SNS・電話はできません)



### ゆったりカフェ ~アニメの話しよう~

お茶をのみながら、アニメの話を楽しみましょう。好きな場面が載っているマンガやグッズを持参いただけます。日曜の朝をゆっくり過ごしましょう。

- 開催日** 7月28日(日)  
**回数** 1回  
**時間** 10:00~12:00  
**場所** 第1研修室  
**対象者** 発達障害のある方(12歳~18歳) これまでゆったりカフェに参加したことのある方  
**定員** 5名  
**参加費** 100円(茶菓代)



### こども油絵教室

手ぶらでOK! 油絵具に触ってみたい、絵を描いてみたいなど気軽にアートを楽しみたい。親子でも参加できます。

- 開催日** 7月20日、8月3日、8月17日、9月7日、9月21日(土曜日)
- 回数** 全5回  
**時間** 13:30~15:30  
**場所** 第2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** 4組程度  
**講師** 六車 和紀 氏  
**材料費** 1500円(5回分)  
**備考** ●5回で1作品の完成を目指します。  
 ●油絵具がついてもよい服装でご参加ください。



# 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 5月23・30日、6月6・13・20日、7月4・11・18日(木曜日)  
定員 8名  
締切 5月2日(木)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
回数 8回  
時間 15:00～15:50  
備考 面接は5月16日(木)に福祉センター2階第2研修室で行います。

### 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 5月20日、6月3・17日、7月1日～3月17日(第1・3月曜日)  
定員 10名  
締切 4月29日(月)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
回数 18回  
時間 17:00～18:00  
備考 面接は5月13日(月)に福祉センター2階第1会議室で行います。

### 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 5月23・30日、6月6・13・20日、7月4・11・18日(木曜日)  
定員 8名  
締切 5月2日(木)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
回数 8回  
時間 16:00～17:00  
備考 面接は5月16日(木)に福祉センター2階第2研修室で行います。

### 親子で一緒に健康教室

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、ヨガ、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。

開催日 6月23日、7月28日、8月25日、9月22日、10月27日、11月24日、12月22日、1月26日(第4日曜日)  
定員 10名  
締切 6月9日(日)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
回数 8回  
時間 10:00～11:30  
備考 事前説明は、6月23日(日)9:30から福祉センター体育館で行います。

## 身体に障害のある方

### いるか教室

身体に障害のある幼児～中学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、介助の方法はどうか等学校からのご相談にも応じています。

開催日 5月17・31日、6月7・21日、7月5・19日(金曜日)  
定員 6名  
締切 5月3日(金)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
回数 6回  
時間 16:00～17:00  
備考 面接は5月10日(金)に福祉センター2階AV会議室で行います。

### 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 6月2・16・30日(日曜日)  
定員 20名  
締切 5月19日(日)  
指導者 公認バラスポーツ指導員 梨野 達也 氏  
回数 3回  
時間 9:30～11:30  
備考 福祉センター 体育指導員  
場所 福祉センターグラウンド  
対象者 知的・発達障害の方(中学生～成人) ※保護者同伴

## 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教室です。皆さんが楽しめるように障害にあわせてアレンジして実施します。

開催日 4月20日～(毎月第3土曜日)  
定員 25名  
締切 4月6日(土)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
回数 12回  
時間 14:00～15:30  
備考 福祉センター 体育指導員  
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)

### 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 5月25日、6月22日、7月27日、9月28日、11月30日、2月22日、3月22日(土曜日)  
定員 20名  
締切 5月11日(土)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
回数 7回  
時間 14:00～15:30  
備考 福祉センター 体育指導員  
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)

### 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よう。

開催日 5月26日、6月23日、7月14日、10月27日、12月15日、1月26日(日曜日)  
定員 15名  
締切 5月12日(日)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
回数 6回  
時間 14:00～15:30  
備考 福祉センター 体育指導員  
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)

### 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 7月20日、8月17日、9月21日、10月26日、11月10日(土曜日、11月のみ日曜日)  
定員 15名  
締切 7月6日(土)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
回数 5回  
時間 10:00～11:30  
備考 福祉センター 体育指導員  
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)

★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



## 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 6月1・15・29日(土曜日)  
定員 8名  
締切 5月18日(土)  
指導者 香川県卓球協会  
回数 3回  
時間 10:00～11:30  
備考 石田 則子氏 他  
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)

### はじめてのポッチャ教室

東京パラリンピックで注目を集めた「ポッチャ」!体験してみませんか。初心者・初級者向けの教室です。

開催日 4月14・28日、5月5日(日曜日)  
定員 12名  
締切 3月31日(日)  
指導者 香川県ポッチャ協会  
回数 3回  
時間 15:00～16:30  
備考 福祉センター 体育指導員  
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

### 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13・20・27日、5月11・18・25日(土曜日)  
定員 8名  
締切 3月30日(土)  
指導者 香川県身体障害者アーチェリークラブ  
回数 6回  
時間 9:30～11:30  
備考 佐藤 貴俊 氏  
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)

### 水泳教室

「プールで歩いてはいたけれど、泳げたらいいな」という方におすすめ。楽に泳ぐ泳ぎ方をお教えます。

開催日 5月21・28日、6月4日(火曜日)  
定員 8名  
締切 5月7日(火)  
指導者 公認バラスポーツ指導員  
回数 3回  
時間 10:00～11:30  
備考 梶原 里保 氏  
場所 福祉センター 体育館  
対象者 障害のある方(小学4年生以上)

## 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  
定員 なし  
回数 1回  
時間 随時※要相談  
備考 (トレーニング機器は交代でご利用いただきます)  
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

### 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  
定員 なし  
回数 1回/人  
時間 随時※要相談  
備考 (トレーニング機器は交代でご利用いただきます)  
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

### 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1日～3月3日(毎月第1月曜日、第3金曜日)  
定員 10名  
締切 3月25日(月)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
回数 3回  
時間 13:30～14:30  
備考 ※祝日はお休みです  
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

### 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ます。まずはここから!

開催日 随時  
定員 なし  
回数 1回/人  
時間 随時※要相談  
備考 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

### NEW 水中トレーニング教室

水の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14日、7月12日、8月9日、9月13日、10月11日、11月8日(第2金曜日)  
定員 8名  
締切 5月31日(金)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
回数 6回  
時間 10:45～11:30  
備考 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(中学生以上)

## かがわ総合リハビリテーションセンター年間行事予定

※2024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合せください。

実施日	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ポウリング
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	・くらし快適館企画展		・リハちゃん杯ポッチャ交流大会(9日)
7月	・福祉センター中期教室募集(1日～)	・初級バラスポーツ指導員養成講習会	
8月	・センター夏まつり(23日)	・ボランティア養成講習会 ・高校生の福祉学習会(18日) ・障害のある方のためのITサポーター養成講座	・香川県障害者水泳記録会
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サポーター養成講座	・香川県障害者スポーツ大会(7日)
10月	・くらし快適館セミナー・企画展		・第23回全国障害者スポーツ大会「2024SAGA」(26～28日)
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) ・県民スポーツレクリエーション祭		・香川県障害者グラウンド・ゴルフ交流大会
12月	・クリスマス会(21日)		・三豊市障がい卓球大会&卓球バレー交流大会(14日)
1月		・バ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 ・香川県インクルーシブフットサル交流大会(23日)
3月	・福祉センター前期教室募集(1日～)	・障害のある方へのITを活用した在宅就労フォーラム	

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。中期の募集チラシ配布は **7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