

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(7月からの募集)

中期 8月～11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、ご参加をお控えください。
- 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。
- 感染が拡大している時期は、マスク着用をお願いする場合があります。
- 気象状況及び諸事に関する事業団の対処方針（県方針に準拠）に準じ、プログラムの変更又は中止する場合があります。

大会 第38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、自分の力を試みましょう！浮具を使って参加することもできます。

開催日 9月1日(日曜日) 場所 福祉センター プール 定員 50名 参加費 500円
 時間 9:30～13:00 対象者 障害のある方(小学生以上) 締切 8月18日(日曜日)

あそびのひろば ～アートのはじかん～

アーティストさん達と一緒に、スプレーとアクリル絵の具をつかって、みんなで大きな作品をつくりあげましょう。

開催日 9月8日(日曜日) 対象者 障害のある小学生とその家族 備考 動きやすく汚れてもよい服装でお越し下さい。
 回数 1回 定員 8組程度
 時間 10:00～12:00 〆切り 8月25日(日曜日)
 会場 研修室 講師 スプレーアートDAISUKE、書作家幸多、ほうやを描く芸術士ミズカ

音楽レッスン教室

楽器を選んで、曲を演奏してみよう！講師や参加者の皆さんで話し合っ、演奏する楽器や曲を決めていきます！
 楽器はギター、カホン、打楽器、キーボード等を予定しています。ぜひご参加ください！
 ※3回のプログラム全てに参加できる方を優先します。

開催日 ①9月4日 ②10月9日 ③11月6日(水曜日)

回数 3回
 時間 14:00～15:00
 会場 研修室

対象者 障害のある方およびそのご家族
 定員 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



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。
 楽器：ギター、ベースなど

開催日 8月25日(日曜日)

回数 1回
 時間 14:00～15:00
 会場 AV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 8名程度
 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

参加費 無料



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 ※スマホサロンのみ別会場

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

自分にあった活動を見つけたい方・体験したい方

盆栽教室

盆栽作りを通じて、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？

開催日 9月26日(木曜日)
 回数 1回
 時間 14:00～15:30
 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 10名
 講師 花澤明春園 花澤 登人 氏
 材料費 1500円



クリスマスリースづくり

家族の団らんを飾ったり、自分や大切な人へのプレゼントとして、クリスマスに向け、クリスマスリースを作ってみましょう！

開催日 11月22日(金曜日) 材料費 1000円
 回数 1回 備考 よごれてもよい服装でお越しください。
 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
 講師 HTプランニング株式会社 山田 益生 氏



★ 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 ①8月25日 ②9月29日 ③10月27日(日曜日)
 回数 3回
 時間 10:00～12:00
 場所 福祉センター
 対象者 肢体不自由のある身体障害者手帳をお持ちの方、ご家族、eスポーツに関心のある支援者(PT、OT、NS等)
 定員 各3組
 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。
 ・ご自身の操作入力スイッチで体験もできます

★ パソコンサロン

あなたの感性が光る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うちわづくり ②ウェブ検索等の仕方 ③自己紹介動画作成

開催日 ①8月3日 ②9月14日 ③11月9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 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サポーターの皆さん
 材料費 100円程度
 備考 ・申込書に参加希望日の番号(複数可)を記入ください。
 ・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、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があるの」「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所を探したい」など、お気軽にご相談ください。

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



福祉用具展示相談事業 暮らし快適館

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 お電話又はご来館しご相談ください。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。

スマホサロン

実際のスマートフォンを操作しながら、使い方を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」という便利なワザも教えてもらいましょう。

開催日 10月12日(土曜日)
 回数 1回
 時間 10:00～12:00
 会場 丸亀市生涯学習センター会議室
 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

ボランティア 福祉センターITサポーターの皆さん
 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能です。(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、アニメの話しましょう。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 11月10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18歳以上の方
 定員 5名
 参加費 100円(お茶代)



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12・19・26日、10月10・17・24日、11月7・14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12・19・26日、10月10・17・24日、11月7・14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

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5・19日、9月2日、10月7・21日、11月18日、12月2日~3月17日(第1・3月曜日)
回数 残り14回
時間 17:00~18:00
場所 福祉センター 体育館・プール

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行います。健康や栄養についての講座も行います。親子で健康的な習慣を身につけましょう。

開催日 8月25日、9月22日、10月27日、11月24日、12月22日、1月26日(日曜日)
回数 残り6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

はじめてのバレーボール教室

硬いバレーボールを使って、バレーの基本的な技術とルールなどの習得をめざしましょう。初めての方も大歓迎!

開催日 11月3・10・17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

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 8月17日~3月15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)

観音寺市わくわくスポーツ教室

開催日 9月28日、11月30日、2月22日、3月22日(土曜日)
回数 残り4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)

坂出市スポーツ教室

開催日 10月27日、12月15日、1月26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)

丸亀市えがおでスポレク教室

開催日 8月17日、9月28日、10月26日、12月8日(土曜日、12月のみ日曜日)
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)

- 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み数が多い方を優先します
●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(中学生以下もしくは、特別支援学校の高校生).....800円
●65歳以上.....1,200円
※保護者または介助者.....1,850円

教室ネット 申込はこちら



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 8月4・11・25日(日曜日)
回数 3回
時間 14:00~15:00、15:15~16:15(いずれか)
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)

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よう。

開催日 11月9・16・30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

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きます。11月4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 9月15・29日、10月6・20日(日曜日)
回数 4回
時間 9:30~11:00
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)

テニス教室

テニスは生涯続けられるスポーツの1つです。打った時の爽快感を感じましょう。初めての方も参加いただけます。

開催日 10月12日・26日、11月2日(土曜日)
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4年生以上)

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/人
時間 随時 ※要相談
場所 福祉センター トレーニング室

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

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5日~3月3日(毎月第1月曜日、第3金曜日)
回数 残り14回
時間 13:30~14:30
場所 福祉センター 体育館 他

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 8月9日、9月13日、10月11日、11月8日(金曜日)
回数 残り4回
時間 10:45~11:30
場所 福祉センター プール

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
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

チャレンジスポーツ教室 車いすフェンシング

専用のフレームに固定された車いすに乗って、相手を剣で突いてポイントを競う競技です。教室では椅子や車いすに座って体験します。

開催日 11月2日(土曜日)
回数 1回
時間 10:00~11:30
場所 ともらる公園てびくろく体育館
対象者 座位で片手を離した状態でバランスが取れる障害のある方(小学生以上)

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 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 残り4回
時間 14:30~17:00
場所 福祉センター 体育館

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~)	くらし快適館企画展 初級バラスポーツ指導員養成講習会	
8月		福祉学習(18日) 障害のある方のためのITサポーター養成講座(31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サポーター養成講座(1日)	香川県障害者水泳記録会(1日) 香川県障害者スポーツ大会(7日)
10月		ボランティア養成講習会(5日) くらし快適館企画展	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)		香川県障害者グラウンド・ゴルフ交流大会(4日)
12月	クリスマス会(21日)		三豊市障がい者卓球大会&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		くらし快適館セミナー・企画展	香川県障害者卓球大会(2日) 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

