

# 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



2026年度(7月からの募集)

### 中期 8月~11月開講

#### あそびのひろば ~スプレーアートを体験しよう~

スプレーを使って、夏の海と宇宙をえがきます。夏の海アートは皆さんとの合作で福祉センターロビーに飾ります。宇宙アートは一人ずつ作成し、お持ち帰りいただけます。夏休みの宿題にいかがですか。

開催日 8月1日(土曜日) 定員 10人  
回数 1回 講師 スプレーアート DAISUKE 氏  
時間 9:30~11:30 参加費 500円(材料費)  
場所 研修室 備考 動きやすく汚れてもよい服装でお越し下さい。  
対象者 障害のある小学4年生~中学生とその兄弟(小学生以上)



#### 情報コーナー

#### 「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』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。様々な福祉用具等を見て、試せる「展示相談室」、実際の家で福祉用具の体験ができる「模擬体験室」があります。  
『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連携を図り支援いたします。

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。



#### 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。  
開催希望日を3つまでご提案ください。  
2か月前までに申し込みが必要で、  
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等があるのか、自分に合った活動を見つけない・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



#### 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。

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

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

#### かがわ総合リハビリテーションセンター年間行事予定

※2026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~)	・ぐらし快適館企画展(6~12日) ・初級パラスポーツ指導員養成講習会(18、25、26日)	
8月	・ウクレレサマーコンサート(19日)		・香川県障害者水泳記録会(23日) ・障害者による書道・写真全国コンテスト作品募集
9月		・ボランティア講習会(6日) ・ICTセミナー(12日)	・香川県障害者スポーツ大会(19日)
10月		・ぐらし快適館企画展	・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」(23~26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)	・みなスポ!かがわ(3日)	・香川県障害者グラウンド・ゴルフ交流大会(23日)
12月	・クリスマス会(19日)		・三豊市パラ卓球大会&卓球/バレー交流大会(12日)
1月		・パラスポーツパネル展瓦町フラッグ(1/29~2/4)	
2月		・ぐらし快適館企画展	・香川県インクルーシブフットサル交流大会(21日)
3月	・福祉センター前期教室募集(1日~) ・春のリハビリテーション芸術祭(1日~)		

#### 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3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。



#### 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 ①8月21日、②9月25日、③10月23日、④11月27日(金曜日)  
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、調理をする場合は適宜設定  
備考 ①申込書に参加希望日の番号を記入してください。  
②相談のみの場合も事前にご予約をお願いします

#### 盆栽教室

鑑賞会と手作り教室の2回の教室です。まずは盆栽を見て知ってもらいます。2回目はヒノキの盆景をつくります。

開催日 ①鑑賞会11月11日(水曜日)  
②手作り教室11月25日(水曜日)  
回数 計2回  
時間 13:30~15:00  
場所 ①高松盆栽の郷(高松市国分寺町) ②第1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 花澤明春園 花澤登人氏  
参加費 ①無料 ②2,000円(材料費)  
備考 ①は現地集合です



#### 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



# 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 面接日9月3日  
9月10・17日、10月8・15・29日、11月12・19・26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)  
※保護者同伴で入室  
定員 8名  
締切 8月20日(木)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
備考 9月3日(木)は福祉センター2階AV会議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9月3日  
9月10・17日、10月8・15・29日、11月12・19・26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)  
※保護者同伴で入室  
定員 8名  
締切 8月20日(木)  
指導者 福祉センター 体育指導員  
備考 9月3日(木)は福祉センター2階AV会議室で面接を行います。

## 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、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 9月27日、10月25日、11月22日、1月24日、2月28日、3月28日(第4日曜日)  
回数 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  
定員 10組  
締切 9月13日(日)  
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

## 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 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  
公認パラスポーツ指導員

### 観音寺市わくわくスポーツ教室

開催日 9月26日、11月28日、  
1月23日、3月27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)  
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  
公認パラスポーツ指導員

### 坂出市スポーツ教室

開催日 8月11日、10月4日(日曜日)  
回数 残り2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

## 他団体主催イベント

※福祉センター体育指導員がスタッフとして参加します。

## ことひらポッチャ教室&大会

ポッチャ教室と大会(チーム戦)を行います。誰でも楽しめるようにルールを工夫します。初めての方でも、興味がある方はどなたでも参加可能です。おひとり様からどうぞ。会場はエレベーターで上がっていただけます。

開催日 10月18日(日) 場所 琴平町総合センター 2階大ホール 定員 30名程度 備考 申込:琴平町役場福祉課までお問合せください(0877-75-6723)  
時間 10:00~12:00 締切 10月4日(日)  
対象者 障害のある方、インクルーシブスポーツに興味のある方はどなたでも可

★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  
★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

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

個々の状況に合わせて、初級者と中級者の2グループに分かれて行います。

①初級者:25m完泳を目指すグループ  
②中級者:25m完泳できる方、さらに速く、長く泳ぐことを目指すグループ  
開催日 8月30、9月6・20日(日曜日)  
回数 3回  
時間 ①初級者14:00~15:00、②中級者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 8月16日(日)  
指導者 中 信恵氏  
福祉センター体育指導員  
備考 申込書のサポート欄に泳力の状況をご記入ください。

### 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23日にある「香川県障害者グラウンド・ゴルフ交流大会」への出場を目指しましょう!

開催日 10月17・31日、11月14・21日(土曜日)  
回数 4回  
時間 14:00~15:30  
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 10月3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

### 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 10月3・10日、11月7・21日(土曜日)  
回数 4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 9月19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。

### バレーボール教室~目指せ大会!~

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を習得し、大会を目指しましょう。初めての方も大歓迎!

開催日 9月5日(土曜日)・27日(日曜日)、  
10月10日(土曜日)、11月8日(日曜日)  
回数 4回  
時間 15:00~16:30  
場所 福祉センター 体育館  
対象者 知的・発達障害の方(中学生以上)  
定員 8名  
締切 8月22日(土)  
指導者 公認パラスポーツ指導員  
笠崎 莉愛氏、竹内 寛雅氏  
福祉センター体育指導員

## 講習会・大会

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

### 第40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 8月23日(日) 場所 福祉センター プール 定員 50名 参加費 500円/人  
時間 9:30~13:00 対象者 障害のある方(小学生以上) 締切 8月9日(日)

### 第14回香川県障害者グラウンド・ゴルフ交流大会

開催日 11月23日(月・祝) 場所 さめぎ空港公園イベント広場 定員 70名 参加費 500円/人  
時間 9:30~13:00 対象者 障害のある方とそのご家族・介助者 締切 11月9日(月)

### 坂出市カローリング交流大会

開催日 9月13日(日) 場所 坂出市立体育館サブアリーナ 定員 54名 参加費 500円/人  
時間 13:30~16:00 対象者 障害のある方と、その家族・介助者(坂出市在住の方優先) 締切 8月30日(日)

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。(任意)

●大人(高校生以上).....2,000円 ●65歳以上.....1,200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)

## 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(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  
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  
(第1・3月・金曜日は指導員の対応はありません)

### 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3日、9月18日、10月5日、11月20日、  
12月7日、1月15日、2月1日、3月19日  
(偶数月第1日曜日、奇数月第3金曜日)  
回数 残り8回  
時間 13:30~14:30  
場所 福祉センター 体育館 他  
対象者 障害の有無に関わらず、どなたでもご参加いただけます  
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お教えします。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  
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 8月7日、9月4日、10月2日、  
11月6日(第1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  
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 残り若干名  
締切 随時  
指導者 福祉センター 体育指導員

## 体力測定会

半年に一度の体力測定会です。「身長計測・体組成計測・握力・10m歩行・足圧計測・運動機能測定(立ち上がりテスト)」を行います。自分の身体の状態を知り、日常生活やトレーニングに活かしましょう!

開催日 9月27日(日曜日)  
回数 1回  
時間 13:00~14:30  
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(40歳以上)

定員 10名  
締切 9月13日(日)  
指導者 福祉センター体育指導員、療法士  
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。



## 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12日、11月14日、1月9日、3月13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  
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