

## スポーツセンター プラザ地下1階(電話 275-5029 / FAX 243-4545)

体育室、プール、トレーニング室の利用方法について、詳しくはプラザホームページをご覧ください。お問い合わせください。

<http://www.sakai-kfp.info/html/use02.html>



### 第13回フライングディスク大会

概要 屋外で気持ちよくディスクを風にのせませんか！  
日ごろの練習の成果を発揮しましょう！  
日時 令和8年3月20日(金祝)午前10時半～午後3時  
場所 Jグリーン堺  
対象 小学生以上の障害者手帳等をお持ちの方とその家族や介護者  
定員 60名(申し込み多数時抽選)  
参加費 無料  
持ち物 運動のしやすい服装、防寒具、飲み物 等  
申込 体育センターへ直接申込書をお持ちいただくか、郵送、FAXでお送りください。  
申込締切 2月20日(金)(必着)



申込用紙は  
こちら

### 第21回 堺市障害者スポーツ大会

概要 4月2日(木)から開催する第21回堺市障害者スポーツ大会の参加選手を募集します。  
日時 4月2日(木)～9月23日(水祝)計12日間  
場所 健康福祉プラザ1階体育室・地下1階プール・金岡公園野球場・金岡公園陸上競技場・ファインプラザ大阪・ラウンドワン堺駅前店・浜寺公園アーチェリー場 等



対象 <個人競技>  
陸上競技・水泳・アーチェリー・卓球・ボウリング・ポッチャ・フライングディスクを開催します。(正式競技)  
▽参加対象者等  
本大会に参加できる選手は、次の条件を満たす方が対象。  
ア 令和8年4月1日現在13歳以上の身体・知的・精神障害者。ただし、ジュニアの部については、令和8年4月1日現在9歳以上12歳以下の身体・知的・精神障害者とし、オープン参加。  
イ 堺市内に現住所を有する方、または堺市内の施設等に入所及び通所している方、もしくは堺市内の学校に通学している方。  
※青森県で開催される全国障害者スポーツ大会(10月23日～10月26日)にて、堺市代表選手としての選考対象となることを希望される方は、対象の障害区分での申し込みが必要です。



<団体競技>  
バレーボール・バスケットボール・ソフトボールを開催します。(正式競技)  
▽参加対象者  
ア 堺市障害者スポーツ団体競技に登録しているチームの内、堺市内に現住所を有する方、堺市内の施設等に入所及び通所している方、並びに堺市内の学校に通学している方で構成されたチーム。  
イ チーム全員が令和8年4月1日現在13歳以上の知的・精神障害者で構成されたチーム。  
チーム代表者1名は堺市内に現住所を有する方、または堺市内の施設等に入所及び通所している方、もしくは堺市内の学校に通学している方(他メンバーは制限なし)であること。(オープン参加)  
ウ 令和8年4月1日現在13歳以上の知的・精神障害者は個人で申込可能。(オープン参加)  
※チーム構成は主催者側で調整する。



#### 「身体・知的・精神障害者」は以下の条件を満たす方。

- 身体障害者: 身体障害者手帳の交付を受けている方。ただし、内部障害(障害種別により正式競技の場合がある)・身体障害者手帳の対象に準ずる方※1については、オープン参加。
- 知的障害者: 療育手帳の交付を受けている方、あるいは療育手帳取得の対象に準ずる方※2。
- 精神障害者: 精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療(精神通院)受給者証の交付を受けている方。卓球以外に出場する精神障害者はオープン参加。

※1 特別支援学校、特別支援学級に在籍している方。

※2 知的障害者(児)社会福祉施設、特別支援学校、特別支援学級等に在籍している方。

定員 なし  
参加費 無料  
※ただし、ボウリング出場者及び支援者がボウリングシューズ借用を希望する場合は、当日会場にて実費420円が必要。  
持ち物 運動しやすい服装、飲み物(水泳は水着、スイムキャップ、タオル等)  
申込 大会の日時や場所、申込方法などの詳細は、3月1日(日)から健康福祉プラザスポーツセンター、障害施策推進課、区役所地域福祉課、保健センターなどにある募集要項、同プラザホームページでご確認いただけます。  
申込期間 3月1日(日)～19日(木)(バレーボール)、  
3月1日(日)～23日(月)(個人競技)、  
3月1日(日)～29日(日)(バスケットボール)、  
3月1日(日)～4月12日(日)(ソフトボール)  
(いずれも必着)

# 健康福祉プラザニュース

## 2026年2月・3月号



\*参加者に情報保障が必要な場合は主催者で手話通訳者・要約筆記者を配置します。

堺市立健康福祉プラザ(〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3-1) HP:<https://www.sakai-kfp.info/>

LINE:<https://page.line.me/jyx6699x>



1階(ロビー、体育室)と2階(視覚・聴覚障害者センター)でOsaka Free Wi-Fiが使えます!

SSID:Osaka Free Wi-Fi OpenRoaming

\*登録はこちらから→



各イベントに関する最新の情報については、館内に掲示するほか、健康福祉プラザのホームページにも掲載します。  
健康福祉センター 所長

### プラザの事業をサポートしていただけるボランティアを募集しています

健康福祉プラザでは、スポーツセンターの教室や市民交流センターのイベント、生活リハビリテーションセンターの訓練などをサポートしていただけるボランティアを募集しています。お問い合わせは市民交流センターまでお願いします。  
(電話 275-5017 / FAX 243-0330 / メール [simin-kouryuu@sakai-kfp.info](mailto:simin-kouryuu@sakai-kfp.info))  
\*ボランティア登録には説明会への参加が必要です。(参加希望の方は市民交流センターへご連絡ください)  
\*次回説明会は2月14日(土)午後1時半～3時半です。



### 視覚・聴覚障害者センター プラザ2階(電話 275-5024 / FAX 243-2222)

点字図書館 メール [tento@sakai-kfp.info](mailto:tento@sakai-kfp.info)

聴覚障害者情報提供施設 メール [mimi@sakai-kfp.info](mailto:mimi@sakai-kfp.info)

[http://www.sakai-kfp.info/html/eareye\\_index.html](http://www.sakai-kfp.info/html/eareye_index.html)



### 要約筆記者養成講座 パソコンコース

概要 きこえない・きこえにくい人に文字で情報を伝える要約筆記者(パソコン)をめざす方が対象の講座です。  
日時 5月9日～12月末頃(全て土曜日) 午後1時～5時(全27回)  
※4月25日(土)のガイダンス、選考試験に参加が必要  
場所 4階 401会議室  
対象 要約筆記者として堺市で活動する意思がある方で、選考試験に合格された方  
参加費 無料(テキスト代などは必要)  
申込 視覚・聴覚障害者センター、区役所地域福祉課、障害施策推進課にある申込書か、視覚・聴覚障害者センターのホームページからダウンロードしてご記入のうえ、郵送または持参。  
申込期間 3月3日(火)～4月15日(水) 当日消印有効

### 手話通訳者養成コース【入門課程】

概要 初めて手話を学び堺市で手話通訳者登録をめざす4年コースの1年目の課程です。  
手話による自己紹介や会話技術の習得を目標に実施します。  
日時 令和8年5月13日～令和9年3月10日の水曜日 午前10時～正午 全40回  
場所 3階大研修室  
対象 堺市在住・在勤・在学で初めて手話を学ぶ方  
定員 20名(申し込み多数時抽選)  
参加費 無料(テキスト代などは必要)  
申込 視覚・聴覚障害者センター、区役所地域福祉課、障害施策推進課にある申込書か、視覚・聴覚障害者センターのホームページからダウンロードしてご記入のうえ、郵送または持参。  
申込期間 3月3日(火)～3月17日(火)(必着)

## 市民交流センター(2月受付分)

プラザ4階(電話 275-5017 / FAX 243-0330 / メール kyoushitsu\_moushikomi@sakai-kfp.info)

申込方法:市民交流センターに電話、またはメール、申込書(HPに掲載)に記入の上、窓口・FAX・メール・郵送で

\*土日祝はFAX、メールのみの受付 \*応募多数時抽選

### ～話すだけ！生成AIで広がるやさしいデジタルライフ～

概要 生成AIとは、テキストや画像・動画・音声等の多様な形式のデジタルコンテンツを自動生成できる人工知能です。2回連続講座で、生成AIツールのご紹介・活用方法を学び、画像生成機能等を使って、楽しく体験しましょう。専門的な知識がなくても、誰でも簡単に利用できるのも、普段の生活に取り入れ、暮らしの不便を解消しましょう！

日時 3月4日、18日(全2回、すべて水曜日) 午後2時～3時半

場所 4階研修室BC

対象 18歳以上及び以下の①と②両方に該当する方。

①「Googleアカウント」をお持ちでIDとパスワードを確認できる方。  
(iPhoneを利用して過去に作成したことがない方は当日作成します。)

②スマートフォンのOSバージョンが【Android端末:Android9以降 / iPhone端末:iOS16以降】の方。

\*iPhoneを利用する方のみ「Appleアカウント」のIDとパスワードも確認してください。

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 350円

持ち物 ご自身のスマートフォン、筆記用具

申込締切 2月2日(月)～2月16日(月)(必着)

講師の吉田です



生成AIで自動生成

### プリザーブドフラワー教室

概要 生花や葉等に特殊な加工をほどこすことで、長期間にわたって鑑賞できるようにしたお花です。お祝い事やプレゼントにもぴったりの可愛い香水瓶型のアクリルケースにプリザーブドフラワーをアレンジしましょう。(高さ約8cm×幅約7cm)

\*お花の種類は多少変更になります。

日時 3月27日(金) 午後1時半～3時

場所 4階クラフトルーム

対象 小学生以上(※小学生は保護者同伴)

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 1,500円

持ち物 ピンセット、筆記用具、持ち帰り用紙袋

申込期間 2月2日(月)～2月16日(月)(必着)



### やさしいパン作り教室

概要 生地を一から手でこねて、みんなで楽しく、「フランスあんぱん」と「フォカッチャ」を作ります。作ったパンは、すべてお持ち帰りいただきます。

日時 3月15日(日) 午後1時～4時

場所 4階クッキングルーム

対象 小学生以上(※小学生は保護者同伴)

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ、持ち帰り用ビニール袋、筆記用具  
(※マスク着用推奨)

申込期間 2月2日(月)～2月16日(月)(必着)



フランスあんぱん

フォカッチャ

### 季節の家庭料理教室

概要 料理初心者の方を対象に簡単にできる栄養豊富で健康的な家庭料理を作ります。メニュー内容は、①魚の香味ソースかけ、②カニかまぼこの卵とじスープ、③鶏肉と豆腐の炒め物、④春雨の酢の物の4品を作ります。作った料理は調理後、その場で召し上がっていただきます。

日時 3月7日(土) 午前10時～正午

場所 4階クッキングルーム

対象 小学生以上(※小学生は保護者同伴)

定員 8名(申し込み多数時抽選)

参加費 600円

持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具 (※マスク着用推奨)

申込期間 2月2日(月)～2月16日(月)(必着)



## 市民交流センター(3月受付分)

プラザ4階(電話 275-5017 / FAX 243-0330 / メール kyoushitsu\_moushikomi@sakai-kfp.info)

申込方法:市民交流センターに電話、またはメール、申込書(HPに掲載)に記入の上、窓口・FAX・メール・郵送で

\*土日祝はFAX、メールのみの受付 \*応募多数時抽選

### 指で描くパステルアート教室

概要 ハードパステルを粉状に削り、指を使ってクルクルと描く楽しいアートです。子どもから高齢者まで、誰でも「簡単・きれい・楽しく」描くことができます。

パステルアートのやさしく柔らかな色合いが癒しの効果を与えてくれます。

各回で、季節にちなんだチューリップ・鯉のぼり・イルカ等をテーマにした作品を描きます。

日時 4月11日・25日、5月9日・23日、6月13日、27日(全6回、すべて土曜日) 午後2時～3時半

場所 4階クラフトルーム

対象 小学生以上(※小学生は保護者同伴)

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 450円

※ハードパステルをご持参いただける方は400円になります。

持ち物 硬貨(パステル削り用)、消しゴム、カッター、ウェットティッシュ、ハンカチ、筆記用具

申込締切 3月2日(月)～3月16日(月)(必着)



### 季節の家庭料理教室

概要 料理初心者の方を対象に簡単にできる栄養豊富で健康的な家庭料理を作ります。メニュー内容は、①魚のムニエル、②クロックムッシュ風、③千切り野菜のスープ、④ブロッコリーサラダの4品を作ります。

作った料理は調理後、その場で召し上がっていただきます。

日時 4月4日(土) 午前10時～正午

場所 4階クッキングルーム

対象 小学生以上(※小学生は保護者同伴)

定員 8名(申し込み多数時抽選)

参加費 600円

持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具

(※マスク着用推奨)

申込期間 3月2日(月)～3月16日(月)(必着)



### 誰でもパティシエ！お菓子教室

概要 フレッシュないちごをムースにし、生クリームといちごをトッピングして可愛く華やかに仕上げた「いちごのミニパフェムース」と優しい甘さで小さくても満足感のある「プチマドレーヌ」を作ります。

作ったお菓子はすべてお持ち帰りいただきます。

日時 4月12日(日) 午後1時～3時

場所 4階クッキングルーム

対象 小学生以上(※小学生は保護者同伴)

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具、持ち帰り用ビニール袋

(※マスク着用推奨)

申込期間 3月2日(月)～3月16日(月)(必着)



プチマドレーヌ

いちごのミニパフェムース

## 授産活動支援センター

プラザ1階(電話 275-5018 / FAX 243-0330)

(メール jyusan@sakai-kfp.info)

授産活動支援センターは、授産活動を実施している福祉事業所と市民や企業・団体とのマッチング支援や、企業や団体への広報・営業活動に取り組んでいます。

\*授産活動とは障害のある方々が地域にある福祉事業所で取り組む、ものづくりや作業のことです。

### 堺じゅさんフェスタ

概要 授産製品の認知度を高めるとともに、障害者福祉サービス事業所での障害のある方々の日常の活動を知っていただき、障害への理解を深めていただくことを目的に、障害のある方々が手がけた授産製品の販売をはじめ、ステージショーやパネル展示など、多彩な企画を実施します。詳細はチラシまたは「じゅさんあっと堺」HPをご確認ください。

日時 2月7日(土)午前10時～午後3時

場所 体育室、1階ロビー、1階屋外広場

