



令和4年度 第3回スポーツ教室



週に1回、プールや体育室で教室を開催します！障害別・年齢別に教室を分け、あなたに合った内容を丁寧に指導いたします。初めての方もぜひご参加ください！！
 ※新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、中止になる場合がございます。

《参加対象者の詳細》

- ① 身体障害者手帳
- ② 療育手帳
- ③ 精神障害者保健福祉手帳
- ④ 自立支援医療受給者証
- ⑤ 特定疾患医療受給者証
または特定医療費(指定難病)受給者証
- ⑥ 小児慢性特定疾病医療受給者証
- ⑦ 3歳～未就学児
- ⑧ 障害福祉サービス受給者証
- ⑨ 特別支援学級・学校在学証明書

※申込多数の為、抽選になった場合は、初めて教室に参加される方を優先させていただきます。ご了承ください。

| | 教室名 | 参加対象者 | 曜日 | 時間 | 受付開始時間 | 日程 | 定員 | 場所 | 申込締切 |
|----|---------------------|--|----|-----------------|--------|----------------------------------|-----|-----|---------------|
| 1 | リラックスヨガ | 15歳以上の方どなたでも (中学生を除く) | 水 | 11:00～ 12:00 | 10:45～ | 9/7・14・21・28 10/5・12・19・11/2 | 25名 | 体育室 | 8/24 (水) |
| 2 | ジュニアスイム (身体Ⅰ) | ①・⑤・⑥・⑧・⑨(身体)の いずれかを所持する小学1～3年生と 保護者等、または小学4年生～中学生 (介助が必要な方は保護者等同伴) | 金 | 17:15～ 18:15 | 17:00～ | 9/30・10/14・21・11/4 | 6名 | プール | |
| 3 | ジュニア体操 (知的) | ②・③・④・⑧・⑨(知的)の いずれかを所持する小学1～3年生と 保護者等、または小学4年生～中学生 | 木 | 16:30～ 17:30 | 16:15～ | 10/13・20・11/10 11/17・24・12/1 | 5名 | 体育室 | 9/29 (水) |
| 4 | コンディショニング 水泳 | ①・⑤で身体に何らかの麻痺がある (介助が必要な方は保護者同伴) | 土 | 11:00～ 12:00 | 10:45～ | 10/15・22・11/12 11/19・26・12/10 | 3組 | プール | |
| 5 | エンジョイスイム (身体・初級) | ①・⑤・⑥・⑧・⑨(身体)の いずれかを所持する15歳以上の方 (中学生を除く) | 月 | 18:00～ 19:00 | 17:45～ | 10/17・24・11/7 11/14・28・12/5 | 5名 | | |
| 6 | エンジョイスイム (身体・中級) | ①・⑤・⑥・⑧・⑨(身体)の いずれかを所持し、 25m以上 泳げる 15歳以上の方(中学生を除く) | 月 | 18:00～ 19:00 | 17:45～ | 10/17・24・11/7 11/14・28・12/5 | 5名 | | |
| 7 | エンジョイスイム (知的・初級) | ②・③・④・⑧・⑨(知的)の いずれかを所持する15歳以上の方 (中学生を除く) | 月 | 19:15～ 20:15 | 19:00～ | 10/17・24・11/7 11/14・28・12/5 | 5名 | | |
| 8 | エンジョイスイム (知的・中級) | ②・③・④・⑧・⑨(知的)の いずれかを所持し、 25m以上 泳げる 15歳以上の方(中学生を除く) | 月 | 19:15～ 20:15 | 19:00～ | 10/17・24・11/7 11/14・28・12/5 | 5名 | | |
| 9 | ジュニアスイム (知的Ⅰ) | ②・③・④・⑧・⑨(知的)の いずれかを所持する小学1～3年生と 保護者等、または小学4年生～中学生 (介助が必要な方は保護者等同伴) | 水 | 17:15～ 18:15 | 17:00～ | 10/12・19・11/9・16 | 6名 | | |
| 10 | ジュニアスイム (知的Ⅱ) | ②・③・④・⑧・⑨(知的)の いずれかを所持する小学1～3年生と 保護者等、または小学4年生～中学生 (介助が必要な方は保護者等同伴) | 水 | 17:15～ 18:15 | 17:00～ | 11/30・12/7・14・21 | 6名 | | |
| 11 | ふうせん バレーボール | 15歳以上の方どなたでも (中学生を除く) | 月 | 13:45～ 14:45 | 13:30～ | 11/7・14・21・28 | 12名 | 体育室 | |
| 12 | キッズスイム (親子) | ⑦と保護者 | 月 | 15:00～ 15:45 | 14:45～ | 11/21・28・12/5 12/12・19・26 | 3組 | プール | 11/3 (木・祝) |
| 13 | キッズ体操 (親子) | ⑦と保護者 | 木 | 15:30～ 16:15 | 15:15～ | 11/17・24・12/1 12/8・15 | 3組 | 体育室 | |
| 14 | ジュニアスイム (身体Ⅱ) | ①・⑤・⑥・⑧・⑨(身体)の いずれかを所持する小学1～3年生と 保護者等、または小学4年生～中学生 (介助が必要な方は保護者等同伴) | 金 | 17:15～ 18:15 | 17:00～ | 12/2・9・16・23 | 6名 | プール | |
| 15 | ボッチャ | 15歳以上の方どなたでも (中学生を除く) | 月 | 13:45～ 14:45 | 13:30～ | 12/5・12・19・26 | 12名 | 体育室 | |

申込方法 所定の「申込書」と「申込者アンケート」に必要事項を記入のうえ、下記の【申込先】に直接または郵送、FAXでお申込みください。※電話での申込みはできません。
FAXでお申込みされる場合は、必ず受信確認をしてください。
申込みが定員を超える場合は抽選にて決定し、
ご参加いただけない方のみ開催日 1週間前までにご連絡いたします。
スポーツセンターから連絡がない方は教室にご参加いただけます。

【申込先】 堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター
〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号
TEL 072-275-5029 FAX 072-243-4545

【申込締切】 各教室締切日(表参照)

参加費 無料

※障害のない方で以下の教室に参加される場合は、施設利用料が必要です。

- ・キッズスイム(親子)→プール利用料(大人:600円、小人:300円)
- ・キッズ体操(親子)、ジュニア体操(知的)、リラックスヨガ、ボッチャ
ふうせんバレーボール→体育室利用料(大人:500円、小人250円)

受付 ・各開催時間の15分前より受付を開始します。更衣ロッカーを必要とされる方は、地下1階受付にてお渡しします。

- その他
- ・参加者の傷害保険は主催者で加入します。怪我等の場合は応急処置のみとし、その後の責任は負いません。
 - ・各教室、小学3年生未満の方は必ず保護者同伴でご参加ください。小学4年生以上の方は保護者等の介護者無しでもご参加いただけます。ただし、介助が必要な場合は保護者等同伴でご参加ください
 - ・プール開催教室は水着、スイムキャップ、タオル等を、体育室開催教室は動きやすい服装、室内用シューズ等を必ずお持ちください。(ジーンズ・スカートは禁止)
 - ・新型コロナウイルス感染症拡大防止策として、当面の間、脱水機はご使用いただけません。
 - ・受付時に検温・手指消毒を行います。
 - ・今後の新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、中止となる場合がございます。

本事業への「申込書」に記載していただいた個人情報、並びに主催者が撮影した写真映像については、個人情報保護関係法令を遵守し、本事業への参加調整事務及び当センターの情報誌・ホームページ掲載のみに使用し、それ以外の目的には使用いたしません。

教室紹介

| 教室名 | 内容 |
|-------------------------|--|
| ジュニアスイム (身体・知的) | 友達と一緒に行動にすることや基本の泳ぎ方の習得をします。 |
| リラックスヨガ | 心も体もリラックスしていただけるやさしいヨガです。 |
| コンディショニング水泳 | 水の特性を活かし、リラクゼーションやトレーニングを行います。個人に合わせた正しい歩き方や泳ぎの習得をします。 |
| ふうせんバレーボール | ふうせんを使用した障害者スポーツです。障害のない方もご参加いただけます。 |
| キッズスイム(親子) | 3歳~未就学児までを対象とした教室です。友達と一緒に行動する機会をつくります。お子さんが水を楽しむことや「将来泳げるようになりたい」と思えるような初めてのプール体験ができます。 |
| キッズ体操(親子) ジュニア体操(知的) | 3歳~未就学児、小・中学生に分けて開催します。日常生活に必要なカラダの動かし方を習得します。 |
| エンジョイスイム | 初級・中級に分け、基本の泳ぎをマスターし、泳力アップや体力づくり等を行います。 |
| ボッチャ | どなたでも簡単にできる障害者スポーツです。障害のない方もご参加いただけます。 |