



平成28年度 第4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・年齢別に教室が分かれており、あなたに合った練習を指導員が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！！

《対象者詳細》

- ①身体障害者手帳所持者 ④自立支援医療受給者証所持者
- ②療育手帳所持者 ⑤特定疾患医療受給者証所持者
- ③精神障害者保健福祉手帳所持者 ⑥3歳～未就学児



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。

★1月からの開催教室 申込締切 12月25日(日)

| 教室名 | 対象 | 時間 | 曜日 | 日程 | 定員 | 場所 |
|----------------|--|-------------|----|-------------------------|-----|-----|
| 1 キッズスイム(親子) | ⑥と保護者等 | 15:00~15:45 | 月 | 1/16・23・30 2/6・13・20 | 15組 | プール |
| 2 ジュニアスイム(身体)Ⅰ | ①の小学1~3年生と保護者等 または ①の小学4年生~中学生 (介助が必要な方は介助者同伴で参加) | 17:15~18:15 | 水 | 1/11・18・25 2/1・8・15 | 5組 | |
| 3 ジュニアスイム(身体)Ⅱ | | 18:30~19:30 | 水 | 1/11・18・25 2/1・8・15 | 5組 | |
| 4 ジュニアスイム(知的) | ②もしくは③で 小・中学生と保護者等 | 17:15~18:15 | 金 | 1/13・20・27 2/3・10・17 | 10組 | |
| 5 リラックスヨガ | 15歳以上の方どなたでも (中学生を除く) | 13:15~14:15 | 水 | 1/11・18・25 2/1・8・15 | 40名 | 体育室 |
| 6 ジュニア体操(身体)Ⅰ | ①を所持している 小・中学生と保護者等 | 16:05~16:55 | 木 | 1/12・19・26 2/2・9・16 | 5組 | |
| 7 ジュニア体操(身体)Ⅱ | | 17:05~17:55 | 木 | 1/12・19・26 2/2・9・16 | 5組 | |
| 8 ボッチャ | 中学生以上の方どなたでも | 16:00~17:00 | 金 | 1/13・20・27 2/3・10・17 | 18名 | |

★2月からの開催教室 申込締切 1月19日(木)

| 教室名 | 対象 | 時間 | 曜日 | 日程 | 定員 | 場所 |
|--------------------|---|-------------|----|-------------------------|-----|-----|
| 9 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) | 13:45~14:45 | 月 | 2/6・13・20・27 3/6・13 | 24名 | 体育室 |
| 10 エンジョイスイム(知的・初級) | ②もしくは③で15歳以上の方 (中学生を除く) | 18:00~19:00 | 月 | 2/6・13・20・27 3/6・13 | 10名 | プール |
| 11 エンジョイスイム(知的・中級) | 25m以上泳げる ②もしくは③で15歳以上の方 (中学生を除く) | 18:00~19:00 | 月 | 2/6・13・20・27 3/6・13 | 10名 | |
| 12 エンジョイスイム(身体・初級) | ①を所持している15歳以上の方 (中学生を除く) | 19:15~20:15 | 月 | 2/6・13・20・27 3/6・13 | 10名 | |
| 13 エンジョイスイム(身体・中級) | 25m以上泳げる ①を所持している15歳以上の方 (中学生を除く) | 19:15~20:15 | 月 | 2/6・13・20・27 3/6・13 | 10名 | |
| 14 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方と介助者等 | 11:00~12:00 | 土 | 2/18・25 3/4・11・18・25 | 5組 | |
| 15 キッズ体操(親子) | ⑥と保護者等 | 15:15~16:00 | 木 | 2/2・9・16 | 5組 | 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でお申し込みください。電話での申し込みは受け付けません。FAXでお申し込みされる場合は、必ず送信確認をしてください。申し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

※健常者の方で以下の教室に参加される場合は、施設使用料が必要です。

- ・キッズスイム（親子）→プール使用料（大人：600円、小人：300円）
 - ・ふうせんバレーボール、キッズ体操（親子）、リラックスヨガ、ボッチャ
→体育室使用料（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階受付にてお渡しいたします。
- 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。
 - ・対象欄に「保護者等」と記載している教室は保護者等の介護者が一緒に参加してください。ただし、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る教室があります。それ以外の教室は、介護者が必要な場合は介護者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。（ジーパン・スカートは不可）
 - ・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 |
|-------------------------|---|
| 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。友達と一緒にうごく機会をつくります。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。 |
| 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。 |
| キッズ体操（親子） ジュニア体操（親子） | 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。 |
| 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。 |
| 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。 |
| ジュニアスイム（親子） | 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。 |
| 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頂けます。 |