



# 令和5年度 第3回スポーツ教室

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！！



## ＜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歳以上の方となたでも (中学生を除く)	水	11:00 ～ 12:00	10:45～	9/6、13、20、27 10/4、11、18、11/1	40名	体育室	8/23 (水)
2	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)	金	17:15 ～ 18:15	17:00～	9/22、29、10/13、20	10名	プール	
3	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)	水	17:15 ～ 18:15	17:00～	9/27、10/4、11、18	6名		
4	キッズスイム (親子)	⑦と保護者等	月	15:00 ～ 15:45	14:45～	10/2、16、11/6、13、 11/20、27、12/4、11	10組	プール	9/18 (月)
5	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～	10/14、21 11/4、11、18、25 12/2、16	5組		
6	ボッチャ	15歳以上の方となたでも (中学生を除く)	月	13:45 ～ 14:45	13:30～	10/16、11/6、13、20	18名	体育室	
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	18:00 ～ 19:00	17:45～	10/16、23、11/6、13 11/20、27、12/4、11	10名	プール	
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、 <u>25m以上泳げる</u> 15歳以上の方(中学生を除く)	月	18:00 ～ 19:00	17:45～	10/16、23、11/6、13 11/20、27、12/4、11	10名		
9	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	19:15 ～ 20:15	19:00～	10/16、23、11/6、13 11/20、27、12/4、11	10名		
10	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、 <u>25m以上泳げる</u> 15歳以上の方(中学生を除く)	月	19:15 ～ 20:15	19:00～	10/16、23、11/6、13 11/20、27、12/4、11	10名		
11	ジュニア体操 (身体)	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)	木	16:30 ～ 17:30	16:15～	10/19、11/9、16 11/30、12/7、14	10名	体育室	
12	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)	水	17:15 ～ 18:15	17:00～	11/8、15、29、12/6	6名	プール	10/25 (水)
13	キッズ体操 (親子)	⑦と保護者等	木	15:30 ～ 16:15	15:15～	11/9、16、30 12/7、14	5組	体育室	
14	ふうせん バレーボール	15歳以上の方となたでも (中学生を除く)	月	13:45 ～ 14:45	13:30～	11/27、12/4、11、18	24名		
15	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)	金	17:15 ～ 18:15	17:00～	12/1、8、15、22	10名	プール	11/17 (金)

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）、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）

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（身体）	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。

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター