



# 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歳以上の方などなたでも (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	9/18 (月)		
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	
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歳以上の方などなたでも (中学生を除く)	月	13:45 ～ 14:45	13:30～	10/16、11/6、13、20	18名	体育室	10/25 (水)	
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	体育室		
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	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	体育室	11/17 (金)	
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、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～	10/16、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	10/25 (水)	
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		
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	11/17 (金)	
14	ふうせん バレーボール	15歳以上の方などなたでも (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、 <b>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。</b> <b>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。</b>
【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】	<u>各教室締切日(表参照)</u>
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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・キッズスイム（親子）→プール利用料（大人：600円、小人：300円）</li> <li>・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）</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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</li> <li>・プール開催教室は<u>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。</u>（ジーンズ・スカートは禁止）</li> </ul>

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。