

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。かスポーツセンターまでお問い合わせください。

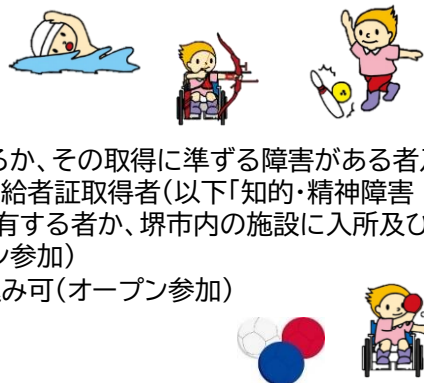
第10回フライングディスク大会

概要	屋外で気持ちよくディスクを風にのせませんか？障害のある方と家族やヘルパー等の介護者の方も出場できます。日ごろの練習の成果を発揮しましょう！
日時	3月21日(火祝)午後0時半～5時
場所	Jグリーン堺(堺市堺区築港八幡町145番地)
対象	小学生以上の障害者手帳等をお持ちの方と介護者
定員	60名(申し込み多数時は堺市在住の方を優先のうえ抽選)
参加費	無料
持ち物	運動のしやすい服装、飲み物 等
申込	申込書をご記入の上、スポーツセンターへ窓口または郵送・FAXでお申し込みください。
申込締切	2月22日(水)(必着)



第18回堺市障害者スポーツ大会

概要	4月6日(木)から開催する第18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6日(木)～9月23日(土)のうち計12日間
場所	健康福祉プラザ1階 体育室、健康福祉プラザ地下1階 プール、金岡公園陸上競技場、金岡公園野球場、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・水泳・アーチェリー・卓球・フライングディスク・ボウリング・ボッチャを開催します。 ▽参加対象者等 堺市在住または堺市内の障害者支援施設や学校等に入所・通所・通学している方で、次のいずれかの条件を満たす方が対象 ①令和5年4月1日現在、13歳以上で身体障害者手帳か療育手帳を持っているか、その取得に準ずる障害がある者(内部障害はぼうこう、又は直腸機能障害のみ) ②精神障害者保健福祉手帳を持っているか、自立支援医療(精神通院)受給者証取得者(卓球競技以外オープン競技) ③身体障害者手帳を有さない特別支援学校・支援学級に在籍する方(オープン競技) ④令和5年4月1日現在、9歳以上12歳までの障害児(オープン競技) ※①と②(卓球競技のみ)の方は10月28～30日に鹿児島県で開催される全国障害者スポーツ大会の本市代表選手の選考対象となります。 <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) ▽参加対象者等 ①堺市障害者スポーツ団体競技に登録しているチーム ②チーム全員が令和5年4月1日現在13歳以上で、療育手帳を持っているか、その取得に準ずる障害がある者及び精神障害者保健福祉手帳を持っているか、自立支援医療(精神通院)受給者証取得者(以下「知的・精神障害者」という。)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者か、堺市内の施設に入所及び通所している者か、堺市内の学校に通学している者であること。(オープン参加) ③令和5年4月1日現在13歳以上で、「知的・精神障害者」は個人で申し込み可(オープン参加) <オープン団体競技> ボッチャ、ふうせんバレーボール ▽参加対象者等 スポーツセンターへお問合せください。 定員 なし 参加費 無料 ただしボウリング競技出場者、支援者がボウリングシューズの借用を希望する場合は、当日会場にて実費390円をお支払いください。 持ち物 運動のしやすい服装、飲み物(水泳競技は水着、スイムキャップ、タオル等) 申込 3月1日(水)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、保健センターなどで配架する募集要項が同プラザホームページで、大会の日時や場所、申し込み方法など詳細をご覧ください、お申し込みください。 申込期間 3月1日(水)～3月26日(日)(必着)



健康福祉プラザニュース

2023年 2・3月号



* 参加者に情報保障が必要な場合は主催者で通訳者を配置します。

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: <http://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)で無料Wi-Fiが 使えます！

SSID:Osaka_Free_Wi-Fi

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントの中止や延期及び内容の変更を行う場合がございます。
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

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 HP:<http://www.sakai-kfp.info/eye/index.cgi>

聴覚障害者情報提供施設 メール:mimi@sakai-kfp.info

HP:<http://www.sakai-kfp.info/ear/index.cgi>

聞こえのセミナー

概要	人工内耳について、当事者であり耳鼻咽喉科の医師でもある日野記念病院 安岡 公美子氏の講演会を開催します。
日時	2月25日(土) 午後2時～4時
場所	3階大研修室
対象	聞こえで困っている方またはその家族
定員	50名(申し込み多数時抽選)
参加費	無料
申込	聴覚障害者情報提供施設へ窓口または電話、または申込書をご記入の上、FAX・郵送・メールでお申し込みください。
申込締切	2月18日(土)(必着)

手話通訳者養成コース【入門課程】

概要	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	5月10日～令和6年2月14日の水曜日 午前10時～正午 全37回
場所	4階研修室B・C
対象	堺市在住・在勤・在学で初めて手話を学ぶ方
定員	20名
参加費	無料
申込	視覚・聴覚障害者センターへ申込書をご記入の上、窓口または郵送・メールでお申し込みください。申込書は区役所地域福祉課、障害施策推進課、視覚・聴覚障害者センターで配架しています。 * 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も可能です。
申込期間	3月1日(水)～4月14日(金)(必着)

プラザの事業をサポートしてくれ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くれるボランティアを募集しています。

ご関心のある方は市民交流センターまでお問い合わせください。

* 登録には説明会への参加が必要です。(年4回開催)

市民交流センター

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

申し込み方法:市民交流センターに電話または、申込書をご記入の上、窓口・FAX・メール・郵送
*土日祝はFAX、メールのみの受付 *申し込み多数時抽選 *画像はイメージです。

スマートフォンセキュリティ対策講座

概要 スマートフォンは便利ですが、思わぬところでウイルスに感染したり、個人情報盗まれりする危険性があります。スマートフォンの情報セキュリティを向上させるための基本的な対策を学びます。

日時 3月9日・16日・23日・30日(全4回、全て木曜日) 午後2時～4時

場所 4階研修室BC

対象 障害のある方

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 1,000円(※4回分、初回時に一括支払い)

持ち物 マスク、筆記用具

申込締切 2月1日(水)～2月15日(水)(必着)



やさしいパン作り教室

概要 みんなで楽しく、「エビ」と「フーガス」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4日(土) 午後1時～3時半

場所 4階クッキングルーム

対象 どなたでも

定員 7名(申し込み多数時抽選)

参加費 500円

持ち物 マスク、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

申込期間 2月1日(水)～2月15日(水)(必着)



プリザーブドフラワー教室

概要 生花を特殊加工した白と淡いピンクのプリザーブドフラワーで、優しい癒しの春をテーマにしたアレンジメントを作ります。カーネーションも入りますので、母の日のプレゼントにおすすめです。

日時 4月12日(水) 午後1時～3時

場所 4階クラフトルーム

対象 どなたでも

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 1,500円

持ち物 マスク、ピンセット、筆記用具、持ち帰り用紙袋

申込期間 3月1日(水)～3月15日(水)(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、①三色寿司、②厚揚げの肉みそ焼き、③アスパラとあさりの和え物、④ささみの吸い物の4品を作ります。

日時 4月1日(土)午前10時～正午

場所 4階クッキングルーム

対象 どなたでも

定員 6名(申し込み多数時抽選)

参加費 500円

持ち物 マスク、エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具

申込期間 3月1日(水)～3月15日(水)(必着)



市民交流センター

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

申し込み方法:市民交流センターに電話または、申込書をご記入の上、窓口・FAX・メール・郵送
*土日祝はFAX、メールのみの受付 *申し込み多数時抽選 *画像はイメージです。

障害者のためのアートスクール

概要 平面造形や立体工作(粘土造形・スチレン版画・自由に絵を描くなど)を行い、創作活動を通して、自由な発想で作品作りや余暇活動を楽しむ場です。「上手」「きれい」に作ることは目的ではありませんので、楽しみながら自分の作りたい・描きたいと思うことを作品に表現してみましょう。

日時 4月～9月までの毎月第2・4土曜日 午後2時～4時

場所 4階クラフトルーム

対象 障害のある方で、月2回・半年間継続して通える方

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 材料費のみ自己負担(※毎月のテーマにより異なります)

持ち物 マスク、作業用エプロン、筆記用具

申込期間 3月1日(水)～3月15日(水)(必着)



生活リハビリテーションセンター

プラザ4階(電話 275-5019 / FAX 243-0202 / メール seikatsu-reha@sakai-kfp.info)
生活リハビリテーションセンターでは、高次脳機能障害※の方を主な対象とした相談や訓練(障害者総合支援法に基づく自立訓練事業)を行っております。
専任の支援コーディネーターまで、まずはお気軽にご相談ください。

※高次脳機能障害とは、脳の病気やケガ等により、記憶や注意などの認知機能に生じる障害のことです。脳卒中や事故による頭の病気やけがなどによって脳に損傷を負った結果、記憶力や注意力、判断力などの認知機能が低下した状態のことをいいます。

新しいことを覚えることが苦手になった、集中して物事に取り組むことが難しくなった、などの症状が出ることがあります。また、それ以外にも、疲れやすくなったり、感情のコントロールが苦手になったり意欲が低下することによって、日常生活に支障をきたすこともあります。

外見上わかりにくいため、周囲に理解されにくい障害です。

トレーニング室に新しいマシンを導入&マシンをリニューアルしました

プラザ4階のトレーニング室に、新しいトレーニングマシン「パーフェクトボディ」(振動マシン)1台を導入しました。またランニングマシンやエアロバイク、ニューステップ、ハンドステーションをリニューアルしています。特にハンドステーションは片手のみのタイプだったのが両手も使えるタイプに変更され、より使いやすくなりました。マシンの台数やトレーニング室の利用方法については、健康福祉プラザのホームページをご覧ください。
(http://www.sakai-kfp.info/html/use02_traning.html)



エアロバイク



ランニングマシン



ハンドステーション



パーフェクトボディ

