

市民交流センター

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

障害のある方の公募展 sakai ARTcation 2025 作品を募集しています

※メールでの申し込みは artcation.moushikomi@sakai-kfp.info へ

対象 堺市内に在住・在学・在勤の障害のある方

作品種類 絵画・イラスト・書・造形・写真など

応募費用 無料

応募点数 1人、1グループ 1点

※1人、グループで複数点の応募はできません。

応募方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、作品写真を添付してメールまたはご郵送ください。

※申込メールアドレス artcation.moushikomi@sakai-kfp.info

展示 10月23日(木)～10月26日(日)に、1階体育室にて応募いただいた全ての作品を展示します。ホームページ

申込期間 6月2日(月)～ 9月1日(月)(必着)

※例年より1ヶ月早くなりました。



その他、詳しくは「sakaiARTcation2025募集要項」をご覧ください。

※募集要項、応募用紙はホームページからダウンロードできます。

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

聴覚障害者情報提供施設 メール mimi@sakai-kfp.info

http://www.sakai-kfp.info/html/eareye_index.html



市民向け手話講座

概要 簡単なあいさつ程度の手話を習得し、きこえない人との交流を目的とした講座です。

日時 11月～2月頃の、①午前10時～11時半または②午後6時半～8時

※下記の会場それぞれで全8回開催します。

※②の時間帯は開催しない会場があります。

場所 堺市総合福祉会館・中区役所・東区役所・西文化会館・泉ヶ丘市民センター・北区役所・美原文化会館。

※上記いずれかの会場でご参加ください。

※車での来場不可。

対象 堺市在住・在勤・在学で初めて手話を学ぶ方

定員 各会場・各時間帯それぞれ20名(申し込み多数時抽選)

参加費 無料

申込 申込フォームまたは、視覚・聴覚障害者センター、区役所地域福祉課、障害施策推進課にある申込書(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可)にご記入のうえ、郵送または持参。

申込期間 9月2日(火)～9月13日(土)(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(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)を行っています。

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、などの症状が出る場合があります。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ので、周囲に理解されにくい障害です。

(<http://www.sakai-kfp.info/html/rehabili.cgi>)

健康福祉プラザニュース

2025年8月・9月号



*参加者に情報保障が必要な場合は主催者で手話通訳者・要約筆記者を配置します。

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: <https://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Osaka Free Wi-Fiが使えます!

SSID: Osaka_Free_Wi-Fi

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

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。お気軽にお問い合わせください。

<http://www.sakai-kfp.info/html/use02.html>



健康セミナー「夏バテ解消ストレッチ」

概要 ストレッチには、血行を促進し身体の不調を改善する効果があります。

暑さによる疲れやストレスをふきとばしましょう!

日時 9月5日(金)午前11時～正午

場所 1階 体育室

対象 どなたでも

定員 なし

参加費 無料

持ち物 運動のしやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物 等

申込 当日、1階体育室に直接お越しください。

申込締切 なし



トレーニング室のご紹介

プラザ4階のトレーニング室には、各種筋力マシン、有酸素マシン、車いす対応マシンを設置しています。操作方法も簡単で、初めての方でも気軽にトレーニングすることができます。

*高校生以上の方に利用していただけます。

*初めて利用される方は、「トレーニング講習会(30分程度)」を受講していただきます。(要予約)

*トレーニングウェアなど運動しやすい服装でご利用ください。

(室内用シューズ必要、ジーパン・スカートでの利用禁止)

*ご来館の時点で25名以上利用されている場合は、利用受付をお待ちいただくことがあります。

詳しくはホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。

(http://www.sakai-kfp.info/html/use02_training.html)



メールアドレスが変わりました

市民交流センター(8月受付分)

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

申込方法:市民交流センターに電話、またはメール、申込書(HPに掲載)に記入の上、窓口・FAX・メール・郵送で
*土日祝はFAX、メールのみの受付 *応募多数時抽選

初めてのつまみ細工教室

概要 正方形に小さく切った布をつまんで折りたたみ、花等を作る伝統工芸です。
つまみ細工の基本技法を使って、「バラの2wayクリップ」(横9cm×縦7cm)を作ります。
色は、青・黄・ピンク・紫から、1色選べます。飾りとして鞆につけたり、コサージュとして洋服につけたり、
お好みの用途でご使用いただけます。

日時 9月18日(木) 午後2時~3時半

場所 4階クラフトルーム

対象 小学生以上

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 200円

持ち物 ピンセット(※先端がまっすぐで、滑り止めのないもの)、布用はさみ、
お手拭き、シニアグラス(※必要な方のみ)、筆記用具

申込締切 8月1日(金)~8月15日(金)必着



誰でもパティシエ! お菓子教室

概要 ヨーグルトムースの上にオレンジジュースで作ったゼリーを2層に重ね、オレンジの果実をあしらった
夏らしく爽やかな味わいの「オレンジとヨーグルトムース」とレモン汁と皮を生地に入れて焼き上げた
風味豊かな「レモンクッキー」を作ります。作ったお菓子はすべてお持ち帰りいただけます。

日時 9月14日(日) 午後1時~3時

場所 4階クッキングルーム

対象 小学生以上

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具、持ち帰り用ビニール袋
※マスク着用推奨

申込期間 8月1日(金)~8月15日(金)必着



やさしいパン作り教室

概要 生地を一から手でこねて、みんなで楽しく、「チョコブレッド」を作ります。
作ったパンは、すべてお持ち帰りいただけます。

日時 9月20日(土) 午後1時~4時

場所 4階クッキングルーム

対象 小学生以上

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 500円

持ち物 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
※マスク着用推奨

申込期間 8月1日(金)~8月15日(金)必着



プラザの事業をサポートしていただけ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
サポートしていただけるボランティアを募集しています。ぜひご協力ください。

お問い合わせは市民交流センターまでお願いします。

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

*ボランティア登録には説明会への参加が必要です。(参加を希望する方は上記市民交流センターへご連絡ください)

*次回説明会は8月23日(土)午後1時半~3時半です。



メールアドレスが変わりました

市民交流センター(9月受付分)

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

申込方法:市民交流センターに電話、またはメール、申込書(HPに掲載)に記入の上、窓口・FAX・メール・郵送で
*土日祝はFAX、メールのみの受付 *応募多数時抽選

クレイクラフト教室

概要 クレイクラフトとは、やわらかい軽量粘土を使った粘土造形です。
3回連続講座で、季節にちなんだ作品を作ります。
10月「仲良しふくろうさん」(サイズ:横17×縦13×奥行7cm)、
11月「クリスマスツリーとポインセチア」(サイズ:横15×縦28×奥行2cm)、
12月「干支午飾り」(サイズ:横8×縦23×奥行2cm)の3作品を作ります。

日時 10月10日、11月14日、12月12日(全3回、すべて金曜日) 午後1時半~3時半

場所 4階クラフトルーム

対象 小学生以上

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 2,000円

持ち物 ウェットティッシュ、持ち帰り用ビニール袋、筆記用具

申込締切 9月1日(月)~9月16日(火)必着

10月



11月



12月



指で描くパステルアート教室

概要 ハードパステルを粉状に削り、指を使ってクルクルと描く楽しいアートです。
子どもからご高齢者まで、誰でも「簡単・きれい・楽しく」描くことができます。
パステルアートのやさしく柔らかな色合いが癒しの効果を与えてくれます。
各回で、季節にちなんだ紅葉・クリスマス・お正月等をテーマにした作品を描きます。

日時 10月12日・26日、11月9日・23日、12月14日、28日(全6回、すべて日曜日) 午後2時~3時半

場所 4階クラフトルーム

対象 小学生以上

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 450円(※ハードパステルをご持参いただける方は400円になります。)

持ち物 硬貨(パステル削り用)、消しゴム、カッター、ウェットティッシュ、
ハンカチ、筆記用具

申込期間 9月1日(月)~9月16日(火)必着



楽しく始めま書(しよ)!

概要 楽しみながら、「書」を始めましょう!
初心者の方を対象に筆の持ち方や運び方等の基本所作を学び、毛筆の演習をします。
来年の干支「午」(うま)にも挑戦します。

日時 10月1日・15日、11月5日、19日、12月3日、17日(全6回、すべて水曜日) 午前10時~11時半

場所 4階クラフトルーム

対象 障害のある小学生以上の方

定員 10名(申し込み多数時抽選)

参加費 2,000円

持ち物 筆記用具

申込期間 9月1日(月)~9月16日(火)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豆腐肉団子の煮物、②ちくわチーズカツ、③きのこ里芋の味噌汁、
④さつまいものさっぱり和えの4品を作ります。
作った料理は調理後、その場で召し上がっていただけます。

日時 10月18日(土) 午前10時~正午

場所 4階クッキングルーム

対象 小学生以上

定員 8名(申し込み多数時抽選)

参加費 600円

持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具
※マスク着用推奨

申込期間 9月1日(月)~9月16日(火)必着

