

堺市立健康福祉プラザ

スポーツセンターたより

堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号 TEL072-275-5029 FAX072-243-4545



第16回堺市障害者スポーツ大会 第21回全国障害者スポーツ大会堺市代表選手選考会 全競技(ボッチャ競技を除く)中止のお知らせ



大阪府下に緊急事態宣言が発出されていたことなど、今般の新型コロナウイルス感染症拡大状況を鑑み、本大会の全競技(ボッチャ競技を除く)を中止いたしました。ボッチャ競技は今大会が初めての選考会となるため、延期して開催いたしました。

大会に向けて練習をされてきた方々には、大変申し訳ございません。

なお、ボッチャ競技以外の第21回全国障害者スポーツ大会堺市代表選手につきましては、第14回堺市障害者スポーツ大会の競技結果等をもとに選考を行います。



団体競技 近畿地区予選会について

今般の新型コロナウイルス感染症拡大状況や緊急事態宣言の発出に伴い、知的障害者団体競技 ソフトボール競技と知的障害者団体競技 バスケットボール競技の近畿地区予選会が中止となりました。代表チームの選考については、近畿地区予選会に参加予定であったチームで抽選を行い、ソフトボール競技は神戸市、バスケットボール競技は和歌山県の出場が決定しました。

※精神障害者団体競技 バレーボール競技は該当チームがないため、出場いたしません。



全国障害者スポーツ大会について

2021年10月23日(土)~10月25日(月)までの3日間、三重県の各地で13の正式競技・3つのオープン競技が開催されます。堺市選手団の派遣期間は10月22日(金)から10月25日(月)までの4日間(アーチェリー競技・卓球競技・ボウリング競技・ボッチャ競技)、また、26日(火)までの5日間(陸上競技・水泳競技・フライングディスク競技)です。

大会名: **三重とこわか大会**大会テーマ: **ときめいて人 輝いて未来**大会マスコット
キャラクター

「とこまる」

※堺市代表選手に選考された場合は、全国障害者スポーツ大会までの説明会や強化練習会へ必ず参加していただきます。

第16回堺市障害者スポーツ大会に向けた練習会を開催しました

3月中旬～下旬にかけ、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を実施しながら開催いたしました。屋外競技は天候に恵まれ、快晴の中で開催することができ、参加者のみなさんは熱心に練習に取り組まれていました。第16回堺市障害者スポーツ大会 第21回全国障害者スポーツ大会堺市代表選手選考会は全競技中止(ボッチャ競技を除く)となりましたが、また次年度の大会に向けての準備ができるように、今後も感染症対策を実施し、皆様に安心してご参加いただけるような練習会の開催に取り組んでまいります。



今後のスポーツ練習会の日程・開催状況等の詳細につきましては、下記までお問い合わせください。
 ※新型コロナウイルス感染症拡大により、中止になる場合がございます。

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター TEL:072-275-5029 FAX:072-243-4545

第8回フライングディスク大会を開催しました

令和3年3月20日(土・祝)に第8回フライングディスク大会を開催いたしました。開催の1週間前は雨予報でしたが、当日は快晴!!フライングディスク日和でした。

今大会は新型コロナウイルス感染対策をしながら、44名の方にご参加いただきました。参加者の密を避けるため、アキュラシー競技とディスタンス競技の測定をした方から解散していただきました。

久しぶりの大会を開催することができ、スタッフはもちろん、参加者の皆様も「頑張るぞ!」と強い意気込みの中、大会が始まりました。本大会は選手だけでなく、いつも選手を支える家族や介護者も競技に参加することができます。

フライングディスク仲間に久しぶりに会えたり、練習があまりできず良い結果がでなかった方もいましたが「楽しかった」「開催してくれてありがとう」というたくさんのお声をいただき、多くの笑顔が見られ、スタッフも一緒に楽しむことができました。

今年の大会運営も、大阪障がい者フライングディスク協会の皆様、プラザボランティアの皆様にご協力いただきました。皆様、ありがとうございました。

ディスタンス競技 飛距離を競います



アキュラシー競技 10枚投げてゴールを通過した枚数を競います



自粛生活による疲れ等...

～自宅で手軽にセルフケアをしませんか?～ 足のむくみ・だるさ解消編♪



① **足裏をたたく**
手で足裏全体をたたきます。



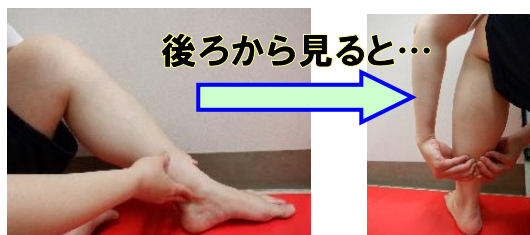
② **足裏をほぐす**
手で足裏全体をほぐします。



③ **足の甲をつまむ**
足の甲の皮膚をつまみます。



④ **指の間をほぐす**
指の骨と骨の間をほぐします。



⑤ **ふくらはぎをほぐす**
足首からひざにかけてほぐします。

★ふくらはぎのトレーニング★

つま先上げとかかと上げを交互に繰り返します。立って行っても、イスに座って行ってもOKです！
むくみが取れるだけでなく、こむら返りの予防になります！



LINE

④タイムラインにて 自宅でできるトレーニング動画を配信中!

健康福祉プラザのLINEがあるのはご存知でしょうか?

お友達登録をすると、タイムラインで配信された情報をご覧いただけます。タイムラインでは自宅でできるトレーニングを配信しています。

ストレッチやご自身の体重を使った筋力トレーニング、ポッチャの紹介等を行っています。映像に合わせて、一緒に運動が出来るので、外出自粛による運動不足の解消に一緒にやってみてください!



～Let's Challenge～



スポーツセンター以外のセンターからも様々な情報を発信しています。
お友達登録はこちらから→



施設利用のご案内

大阪府下に緊急事態宣言が発出されていた4月25日(日)から6月20日(日)まで、施設が利用停止となっておりましたが、6月21日(月)から下記のとおり利用再開いたします。

現在、大阪府下にまん延防止等重点措置が適用されておりますので、8月22日(日)までは下記のご利用時間となります。

なお、今後の新型コロナウイルス感染症拡大状況により、開館時間等が変更となる場合がありますので、詳細につきましてはスポーツセンターまでお問い合わせください。

◆開館時間

9:00~18:00(※8月22日(日)まで)



◆プール・トレーニング室について

じかん 時間	トレーニング室の定員	プールの定員
① 9:00~11:00	15名	40名
② 12:00~14:00	15名	40名
③ 15:00~17:00	15名	40名

※事前予約制となっております。

ご利用の際は電話・FAX、またはスポーツセンター受付にてご予約ください。詳細につきましてはお問合せください。



◆体育室(個人利用)のご利用について

右記の時間帯において事前予約制の競技別で体育室(個人利用)をご利用いただけます。時間帯、定員等が決定しておりますので、詳細につきましてはスポーツセンターまでお問合せください。

個人利用

午 前:9:00~11:00
 午後 ①:13:00~15:00
 午後 ②:15:15~17:15
 夜 間:当面の間、ご利用できません。

◆申込方法:電話、FAX、またはスポーツセンター受付で予約可能です。先着順となります。

※一度にご予約いただける回数は1回です。プール、トレーニング室、体育室(個人利用)のどれか1回のみとなります。利用終了後に次回のご予約をお取りいただけます。

◆体育室(団体利用)のお申込みについて

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンターホームページ内の体育室空き状況をご確認いただき、利用可能な日程についてお申込みいただけます。

『健康福祉センター専用利用(団体利用)申請書兼利用料減免申請書』を記入の上、スポーツセンター受付にてお申込みください。(電話予約はできません。)

※利用方法や利用料金等について、堺市立健康福祉プラザのホームページ内に記載しておりますので、ご確認ください。

お問合せ先:堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター

TEL:072-275-5029 FAX:072-243-4545

☆令和3年度 7月~9月のカレンダーです☆



7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

休館

※暴風警報、大雨特別警報、暴風特別警報発令の場合は、臨時休館になります。

※開館日、開館時間が一部変更になることがあります。

※8月22日(日)まで、開館時間は9:00~18:00となります。