

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

2025年

あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ申し上げます



本年も職員一同、一丸となり地域の皆様へ運動やスポーツ等の
提供と積極的な情報発信に努めてまいります。

よろしくお願ひいたします。



第13回水泳記録会を開催しました！



11月23日(土・祝)に第13回水泳記録会を開催しました。

この記録会は、日頃の練習の成果を発揮していただく機会として、また、水泳を通して年齢や障害を超えて交流していただくことを目的としております。今年は40名(申込44名)が出場されました。自由種目やリレーを含む15種目31レースの記録を測定し、記録証をお渡ししました。皆様の力泳を拝見することができました。また、運営には、一般財団法人大阪水泳協会の登佐先生、プラザボランティアの皆様にご協力いただきスムーズに進行することができました。これからも、より多くの方に水泳の楽しさや面白さなどを知っていただき、生涯スポーツとして水泳に親しんでいただけるよう、事業を開催してまいります。



障害者週間フェスティバル

「千葉すずさんに学ぼう」を開催しました！

12月7日(土)にオリンピックの千葉すずさんをお迎えして、「千葉すずさんに学ぼう」を開催しました。

当日は、10代から80代と幅広い年代の23名が参加されました。千葉さんには、主にクロールをメインにご指導いただきました。はじめは、緊張もあってか静かな雰囲気でしたが、千葉さんの明るく元気な指導で、活気あふれるレッスンとなりました。参加者のみなさんからは「楽しかった」「とても勉強になった」「また来年も参加したい」などのお声をいただきました。



スポーツ練習会の案内

1月～3月にかけてスポーツ練習会を開催いたします！
競技経験者を問わず、初めての方もご参加いただける練習会です。一緒にスポーツを楽しみませんか？

	種目	開催日	時間	申込 締切日	場所	指導者	対象
1	陸上	2/9 (日)	9:00～ 12:00	1/26 (日)	金岡公園 陸上競技場	堺市陸上競技協会	小学 4 年生以上の 身体障害者手帳/ 療育手帳/ 精神障害者保健福祉手帳/ 自立支援医療受給者証/ 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/ 小児慢性特定疾病医療受給者証/ 障害福祉サービス受給者証/ 特別支援学校在学証明書/ 特別支援学級在学証明書 所持者 (水泳・アーチェリーは中学生以上 の上記条件該当者)
2	水泳	2/1 (土)	14:15～ 15:45	1/18 (土)	健康福祉 プラザプール	スポーツセンター 指導員	
		3/1 (土)	14:15～ 15:45	2/15 (土)			
3	アーチェリー	2/16 (日)	10:00～ 11:30	2/2 (日)	健康福祉 プラザ体育室	スポーツセンター 指導員	
4	一般卓球/ サウド テーブルテニス	2/22 (土)	13:15～ 14:45	2/8 (土)	健康福祉 プラザ体育室	堺卓球協会	
5	フライングディスク	1/18 (土)	13:15～ 14:45	1/4 (土)	健康福祉 プラザ体育室	スポーツセンター 指導員	
		2/8 (土)	13:15～ 14:45	1/25 (土)			
6	ボウリング	2/23 (日)	14:00～ 16:00	2/9 (日)	ラウンドワン 堺駅前店	大阪府ボウリング 連盟	
7	ポッチャ	2/2 (日)	10:00～ 11:30	1/19 (日)	健康福祉 プラザ体育室	スポーツセンター 指導員	小学 4 年生以上の方 (障害のない方もお申込み いただけます)

【申込方法】健康福祉プラザホームページから申込書をダウンロード、またはスポーツセンターで配架していますので、
必要事項をご記入の上、下記の申込先に直接または郵送、FAX でお申込ください。

【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

かんたんスポーツ・健康セミナーをご存じですか？

3ヶ月の中で各1回ずつしかない限定教室！！

かんたんスポーツは、様々なスポーツに親しみ、楽しみながら挑戦していただけるように、ストレッチや
軽スポーツなどを紹介しています。

※障害のない方は、施設利用料(大人500円、小人250円)をお支払いいただきます。



今回は… **2/2(日) 13:15～14:45「ビームライフル」**

健康セミナーは、健康に関する様々なテーマについて体育室で講習や実技指導をしています。

※どなたでも無料で参加可能です。



今回は… **3/7(金) 11:00～12:00「冷え性緩和体操」**



※動きやすい服装(ジーパン・スカート禁止)・室内用シューズが必要です！

第4回スポーツ教室の案内

個々に合わせて指導員が丁寧に指導いたします。初めての方も大歓迎です！

※申込多数の為、抽選になった場合は、初めて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。

＜対象者詳細＞

- ①身体障害者手帳所持者 ②療育手帳所持者 ③精神障害者保健福祉手帳所持者 ④自立支援医療受給者証所持者
- ⑤特定疾患医療受給者証所持者または特定医療費(指定難病)受給者証所持者 ⑥小児慢性特定疾病医療受給者証所持者
- ⑦3歳～未就学児 ⑧障害福祉サービス受給者証所持者 ⑨特別支援学級・学校在学証明書所持者

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 ふうせん バレーボール	15歳以上の方どなたでも (中学生を除く)	月	13:45～14:45	13:30～	1/27 2/3、10、17	24名	体育室	1/13 (月)
2 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～	2/3、10、17 3/3、10、17	10名	プール	1/20 (月)
3 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～	2/3、10、17 3/3、10、17	10名		
4 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～	2/3、10、17 3/3、10、17	10名		
5 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～	2/3、10、17 3/3、10、17	10名		
6 キッズスイム (親子)	⑦と保護者等	月	15:00～15:45	14:45～	2/3、10、17 3/3、10、17	10組		
7 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～	2/5、19、26	6名		
8 キッズ体操 (親子)	⑦と保護者等	木	15:30～16:15	15:15～	2/6、13、20	5組	体育室	
9 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～	2/7、14、21	10名	プール	
10 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～	2/28 3/7、14	10名	プール	
11 ポッチャ	15歳以上の方どなたでも (中学生を除く)	月	13:45～14:45	13:30～	3/3、10、17、24	18名	体育室	2/14 (金)
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～	3/5、12、19	6名	プール	

※各教室、小学3年生以下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る教室があります。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。

【申込方法】健康福祉プラザホームページから申込書をダウンロード、またはスポーツセンターで配架していますので、必要事項をご記入の上、下記の申込先に直接または郵送、FAXでお申込ください。

【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

2024年度 1月～3月のカレンダーです

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

※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。

■: 休館 ※開館日、開館時間が一部変更になることがあります。