



令和4年度 第1回スポーツ教室



週に1回、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！！
 ※今後の新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、中止となる場合がございます。

《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 | ポッチャ | 15歳以上の方となたでも (中学生を除く) | 月 | 13:45～ 14:45 | 13:30～ | 4/11・18 4/25・5/2 | 12名 | 体育室 | 3/28 (月) |
| 2 | コンディショニング 水泳 | ①・⑤で身体に何らかの麻痺が ある方と介護者等 | 土 | 11:00～ 11:45 | 10:45～ | 4/30・5/28 6/4・11 6/18・25 | 3組 | プール | |
| 3 | 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 | 16:45～ 17:30 | 16:30～ | 4/28・5/12 5/19・26 6/2・9 | 5名 | 体育室 | |
| 4 | 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 | 17:00～ 17:45 | 16:45～ | 4/20・27 5/11・18 | 6名 | プール | |
| 5 | 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 | 17:00～ 17:45 | 16:45～ | 5/25・6/1 6/8・15 | 6名 | プール | 4/25 (月) |
| 6 | 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～ 18:45 | 17:55～ | 5/9・16・23 5/30・6/6・13 | 5名 | | |
| 7 | 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～ 18:45 | 17:55～ | 5/9・16・23 5/30・6/6・13 | 5名 | | |
| 8 | 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 | 19:00～ 19:45 | 18:55～ | 5/9・16・23 5/30・6/6・13 | 5名 | | |
| 9 | 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 | 19:00～ 19:45 | 18:55～ | 5/9・16・23 5/30・6/6・13 | 5名 | | |
| 10 | リラックスヨガ | 15歳以上の方となたでも (中学生を除く) | 水 | 11:00～ 12:00 | 10:45～ | 5/25・6/1・8 6/15・22・29 | 25名 | 体育室 | |
| 11 | キッズ体操 (親子) | ⑦と保護者 | 木 | 15:30～ 16:15 | 15:15～ | 5/12・19・26 6/2・9 | 3組 | プール | |
| 12 | キッズスイム (親子) | ⑦と保護者 | 月 | 16:00～ 16:45 | 15:45～ | 5/23・30 6/6・13 6/20・27 | 3組 | | |
| 13 | ふうせんバレーボール | 15歳以上の方となたでも (中学生を除く) | 月 | 13:45～ 14:45 | 13:30～ | 5/30・6/6 6/13・20 | 12名 | 体育室 | |
| 14 | 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 | 17:00～ 17:45 | 16:45～ | 5/13・20 6/10・17 | 6名 | プール | |
| 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 | 17:00～ 17:45 | 16:45～ | 6/24・7/1 7/8・7/15 | 6名 | プール | 6/10 (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でお申し込みください。電話での申し込みは受け付けません。FAXでお申し込みされる場合は、必ず送信確認をしてください。申し込みが定員を超える場合は抽選にて決定し、**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。**
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。

【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】 各教室締切日(表参照)

参加費 無料

- ※健常者の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。
- ・キッズスイム（親子）→プール利用料（大人：600円、小人：300円）
- ・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）

受付 各開催時間の15分前より受付を開始します。（エンジョイスイムは5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階受付にてお渡しいたします。

- その他
- ・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。
 - ・対象欄に「保護者等」と記載している教室は保護者等の介護者が一緒に参加してください。ただし、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。それ以外の教室は、介護者が必要な場合は介護者同伴でご参加ください。
 - ・プール開催教室は水着、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。（ジーンズ・スカートは禁止）
 - ・新型コロナウイルス感染症拡大防止策として、当面の間、脱水機はご使用いただけません。ドライヤーを必要とされる場合は、ご持参ください。
 - ・受付時に検温・手指消毒を行います。
 - ・今後の新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、中止となる場合がございます。

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。

教室案内

| 教室名 | 内容 |
|----------------------------|---|
| キッズ体操（親子） ジュニア体操（身体） | 3歳～未就学児、小・中学生に分かれて開催します。日常生活に必要な身体の動かし方を習得します。 |
| 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。 |
| 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。友達と一緒にうごく機会をつくります。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。 |
| 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、泳力アップや体づくり等を行います。 |
| 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。 |
| ジュニアスイム（知的） ジュニアスイム（身体） | 友達と一緒に行動にすることや基本の泳ぎ方の習得をします。 |
| 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。 |