

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

2026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い申し上げます。



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。



よろしくお願いいたします。



第 14 回水泳記録会



11/23(日・祝)に第 14 回水泳記録会を開催いたしました。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越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 43 名の幅広い年代の方々が出場され、障害の有無に関わらず、選手同士がお互いのレースを応援し合う姿を見ていると大会の目的を果たすことができたのではないかと思います。

今年も、運営には一般社団法人大阪水泳協会とプラザボランティアにご協力いただきました。皆様ありがとうございます。これからも、より多くの方々に泳ぐことの楽しさや面白さを感じていただき、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」



12/6(土)にオリンピックの千葉すずさんをお迎えし、「千葉すずさんに学ぼう」を開催いたしました。当日は 21 名の方にご参加いただき、千葉さんの明るい指導のもと、終始和やかな雰囲気の中行われました！



プールバラエティープログラム体験会



今回は、プールプログラムの中から、毎週水曜日 13:30～14:00 に行っているアクアビクス、毎週木曜日 10:30～11:00 に行っている水中ウォーキングの体験会を行いました。初めてプログラムを体験される方、久しぶりの方などが参加され、楽しく身体を動かしていただきました。



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？

No.	種目	開催 日程	時間	申込 締切日	場所	指導者	対象者
1	陸上	2/8 (日)	9:00 ～ 12:00	1/25 (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
2	水泳	1/10 (土)	14:15 ～ 15:45	12/27 (土)	健康福祉プラザ プール	スポーツセンター 指導員	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)
		2/7 (土)		1/24 (土)			
3	アーチェリー	2/1 (日)	10:00 ～ 11:30	1/18 (日)	健康福祉プラザ 体育室	大阪府 アーチェリー連盟	
4	一般卓球/ カソッド・テ-ブル・テニス	2/28 (土)	13:15 ～ 14:45	2/14 (土)	健康福祉プラザ 体育室/4階研修室	堺卓球協会	
5	フライングディスク	1/17 (土)	13:15 ～ 14:45	1/4 (日)	健康福祉プラザ 体育室	スポーツセンター 指導員	
		2/14 (土)		1/31 (土)			
6	ボウリング	2/15 (日)	14:00 ～ 16:00	2/1 (日)	ラウンドワン 堺駅前店	大阪府 ボウリング連盟	
7	ボッチャ	2/22 (日)	10:00 ～ 11:30	2/8 (日)	健康福祉プラザ 体育室	スポーツセンター 指導員	小学校4年生以上の方 (障害のない方もお申込みいただけます)

申込締切が過ぎた場合でも、
定員に達していなければ、
お申込みいただける事業も
ございます。
詳しくは、スポーツセンター
までお問い合わせください。

【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

かんたんスポーツと健康セミナーをご存じですか？

年間で3回～4回しか開催しない **限定!** プログラム!!

かんたんスポーツは、様々なスポーツやレクリエーションを行います。初めての方でも楽しみながら挑戦していただけます。



※障害のない方は施設利用料(大人 500 円、小人 250 円)お支払いいただきます。
※申込不要、当日申込で参加可能です。

次回は…2/1(日) 13:15～14:45 『リズムレクリエーション』

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を行います。

※どなたでも無料です。
※申込不要、当日申込で参加可能です。

次回は…2/27(金) 11:00～12:00 『体幹トレーニング』



※動きやすい服装（ジーン・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

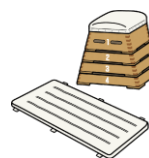
個々に合わせて指導員が丁寧に指導いたします。初めての方も大歓迎です！

※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	リラクソヨガ	15歳以上の方となたでも (中学生を除く)	水	11:00 ～ 12:00	10:45～	1/7、14、21、28 2/4、18、25 3/4	40名	体育室	12/24 (水)
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 (介助が必要な方は保護者同伴)	土	16:00 ～ 16:45	15:45～	1/10、17、24、31 2/7、14、21、28	5組	プール	12/27 (土)
3	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～	1/19、26 2/2、9	18名	体育室	1/5 (月)
4	キッズスイム (親子)	⑦と保護者等 ※裏面「その他」参照	月	15:00 ～ 15:45	14:45～	1/26 2/2、9、16 3/2、9	15組	プール	1/12 (月祝)
5	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) ※裏面「その他」参照	金	17:15 ～ 18:15	17:00～	1/30 2/6、13	10名		
6	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	18:00 ～ 19:00	17:45～	2/2、9、16 3/2、9、16	10名		
7	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	18:00 ～ 19:00	17:45～	2/2、9、16 3/2、9、16	10名		
8	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	19:15 ～ 20:15	19:00～	2/2、9、16 3/2、9、16	10名	プール	1/19 (月)
9	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	19:15 ～ 20:15	19:00～	2/2、9、16 3/2、9、16	10名		
10	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) ※裏面「その他」参照	水	17:15 ～ 18:15	17:00～	2/4、18、25	10名		
11	キッズ体操 (親子)	⑦と保護者等 ※裏面「その他」参照	木	15:30 ～ 16:15	15:15～	2/5、12、19	5組	体育室	
12	ジュニア体操 (知的)	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) ※裏面「その他」参照	木	16:30 ～ 17:30	16:15～	2/5、12、19、26 3/5、12	10名		
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～	2/16 3/2、9、16	24名	体育室	2/2 (月)
14	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) ※裏面「その他」参照	金	17:15 ～ 18:15	17:00～	2/20、27 3/6	10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) ※裏面「その他」参照	水	17:15 ～ 18:15	17:00～	3/4、11、18	10名	プール	2/18 (水)

申込締切が過ぎた場合でも、
定員に達していなければ、
お申込みいただける事業も
ございます。
詳しくは、スポーツセンター
までお問い合わせください。



※各教室、小学3年生以下の方は必ず保護者等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

2025年度 1月～3月のカレンダー

1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

2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

3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				

■: 休館

■: 利用時間変更

※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。

