

# 令和2年度 スポーツ練習会【10月～12月】

スポーツを通してたくさんの方と交流を深めましょう。はじ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、中止になる場合がございます。)

No.	種目	日程	曜日	時間	定員	場所	指導者 (協力団体)	対象者
1	陸上	12月13日	日	10:00～ 12:00	20名	金岡公園 陸上競技場	堺市陸上競技協会	小学4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  (陸上[中長距離]・ 水泳・アーチェリー は中学生以上 の上記条件該当者)
2	陸上 (中長距離)	11月1日	日	14:00～ 16:00	各10名	健康福祉プラザ 周辺	全国障害者スポーツ 大会監督・コーチ	
		12月26日	土					
3	水泳 (1人で25m以上 泳げる方)	10月3日	土	14:00～ 14:50	各10名	健康福祉プラザ プール	スポーツセンター 指導員	
		11月7日						
4	一般卓球/ サウト テーブルテニス	10月17日	土	13:15～ 14:15	一般卓球 各20名	健康福祉プラザ 体育室 4階研修室	堺卓球協会	
		11月21日			STT 各4名			
5	フライングディスク	10月4日	日	10:00～ 12:00	20名	金岡公園 陸上競技場	大阪障がい者 フライングディスク 協会	
		11月14日	土	13:15～ 14:15	15名	健康福祉プラザ 体育室	スポーツセンター 指導員	
6	ボウリング	12月20日	日	14:00～ 16:00	15名	ラウンドワン 泉北店	大阪府 ボウリング連盟	
7	アーチェリー (ご自身で弓具を お持ちの方)	11月8日	日	10:00～ 11:00	5名	健康福祉プラザ 体育室	スポーツセンター 指導員	
8	ボッチャ	11月1日	日	10:00～ 11:00	各12名	健康福祉プラザ 体育室	スポーツセンター 指導員	
		12月6日						



申込方法 所定の「申込書」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練習会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】原則として各開催日の**2週間前**まで。  
今後の新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、中止になる  
ことがございます。中止になった場合は、申込者全員にご連絡いた  
します。

参加費 • ボウリング練習会は参加費500円が必要です。シューズが必要な方は別途390円ご準備ください。  
当日2階のエレベーター付近に設置する練習会受付場所でお支払ください。  
• 障がいのない方でポッチャ練習会に参加される場合は、施設利用料が必要です。  
体育室利用料 (大人500円、小人250円)  
• その他練習会は無料です。

受付 • 各開催時間の15分前より受付を開始します。2枚目の各会場アクセスに受付場所を記載しています  
のでご確認ください。

【スポーツセンターで開催の練習会】

水泳練習会はスポーツセンター地下1階の受付へ。その他の練習会は体育室へお集まりください。  
(更衣ロッカーを必要とされる方は、地下1階のスポーツセンター受付にてロッカーキーをお渡しいたします。)

【陸上練習会(12/13分)・フライングディスク練習会(10/4分) 金岡公園陸上競技場】

北役員室で受付を行います。

【ボウリング練習会 ラウンドワン泉北店】

ボウリング場(3階)へ上がるエスカレーター(2階)付近で行います。

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。  
• 介護の必要な方は介護者同伴でご参加ください。  
• 体育室で開催する練習会は運動しやすい服装(ジーパン、スカートは禁止)と、室内用シューズを必ずお持ちください。  
• プールで開催する練習会は水着とスイムキャップ等をお持ちください。

練習会	内容
陸上練習会 12月13日 フライングディスク練習会 10月4日	雨天決行。
陸上(中長距離)練習会 11月1日 12月26日	体育室でウォーミングアップを行いますので、室内用シューズをお持ちください。雨天の場合は、体育室で行います。
ボウリング練習会 12月20日	知的障害のある中学生以上の方は、デュアルレーン方式(フレームごとに左右の2つのレーンを移動し交互に投球する方法)で2ゲーム練習します。その他の方は、シングルレーン方式(1つのレーンを使用して投げる方法)で2ゲーム練習しますが、デュアルレーン方式を希望される方は申込用紙に記入してください。
水泳練習会 10月3日 11月7日	1人で25m泳げる方が対象です。介助が必要な方は、必ず介助者でご参加ください。
アーチェリー練習会 11月8日	ご自身の弓具をお持ちの方が対象です。

• 本事業にて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、本事業への参加調節事務及び当センターの情報誌・ホームページ等の掲載のみに使用し、それ以外の目的には使用いたしません。

# 各会場へのアクセス

## ラウンドワン泉北店

住 所：大阪府堺市南区原山台1丁14番2号

### ■来場方法

泉北高速鉄道「榎・美木多」駅から徒歩10分  
《泉北高速鉄道 榎・美木多駅～バス》  
南側ターミナル2番乗り場「原山台回り」乗車  
⇒約2分1つ目「原山台口」停留所下車  
⇒泉北高速鉄道線路高架方面へ約300m  
(片道運賃目安・・・大人220円 小児110円)

《泉北高速鉄道 泉ヶ丘駅～バス》  
南側ターミナル2番乗り場「畑」行き、「鉢ヶ峰」行き乗車  
⇒約10分6つ目「豊田南」停留所下車⇒泉北郵便局方面  
へ約300m  
(片道運賃目安・・・大人240円 小児120円)

■受付場所：2階のエレベーター付近

## 金岡公園陸上競技場

住 所：堺市北区長曾根町1179-18

### ■来場方法

《車》



お車でお越しの方は、障害者手帳を提示すると  
駐車料金は終日無料になります。

《地下鉄御堂筋線～徒歩》



大阪市営地下鉄御堂筋線 新金岡駅下車  
→《徒歩》4番出口 西へ約1km 約10分

■受付場所：陸上競技場内北役員室



## 堺市立健康福祉プラザ

住 所：堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号

TEL：072-275-5029

FAX：072-243-4545

■来場方法：お車でお越しの方は、障害者手帳を提示すると  
駐車料金は終日無料になります。

《JR 阪和線～徒歩》

- OJR 阪和線 「百舌鳥」駅 下車  
→ 西へ 1.4 km (徒歩15分)  
OJR 阪和線 「上野芝」駅 下車  
→ 北西へ 1.3 km (徒歩15分)

《南海バス～徒歩》

- 堺東駅→南海バス  
① バス乗り場の9番10番11番のりば  
→「塩穴通り」下車 →徒歩10分  
② 10番のりば 「宮山台経由 泉ヶ丘行」  
→「旭ヶ丘」下車  
☆1番近いバス停へ停まります。



☆☆スポーツ練習会についてのお問い合わせは、スポーツセンターまでお願いします☆☆

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター



令和2年度 【10月～12月】スポーツ練習会 申込書

スポーツセンターカード	(No. _____) ・ 無
フリガナ	
氏名	

※スポーツセンターへの登録がお済みでない方は、下記の情報をご記入ください。(練習会開催日までに申請お願いします。)  
 ※案内用紙をご確認のうえ、参加を希望される事業の日付に○印をご記入ください。(複数選択可)

電話	FAX	性別	年齢
		男 ・ 女	歳
障害名	( _____ )手帳 ( _____ )級 / A ・ B1 ・ B2		
受給者証	自立支援医療受給者証所持者 ・ 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 ・ 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		
在学証明書	特別支援学校在学証明書 ・ 特別支援学級在学証明書		

スポーツ練習会				
No	種目	日程		
		10月	11月	12月
1	陸上	/	/	13日
2	陸上(中長距離)	/	1日	26日
3	水泳	3日	7日	/
4	一般卓球	17日	21日	/
	サウンドテーブルテニス	17日	21日	/
5	フライングディスク	4日	14日	/
6	ボウリング	/	/	20日
7	アーチェリー	/	8日	/
8	ボッチャ	/	1日	6日

参加される練習会のアンケートにご記入ください

**陸上練習会**  
(○印をつけてください)  
希望種目  
( 短距離 ・ 中長距離 ・ 跳躍競技 ・ 投擲競技 )

**水泳練習会**  
(○印をつけてください) 自己ベストタイム  
25m ( \_\_\_\_\_ ) 秒  
50m泳ぐことが \_\_\_\_\_ 50m  
(できる ・ できない) ( \_\_\_\_\_ ) 秒

**アーチェリー練習会**  
(○印をつけてください)  
練習したことが ( ある ・ ない )

**ボウリング練習会**  
(○印をつけてください)  
堺市障害者スポーツ大会に出場したこと  
(ある ・ ない)  
シューズをレンタル  
(する ・ しない)  
練習方法  
デュアルレーン方式 ・ シングルレーン方式  
レーンを移動して \_\_\_\_\_ 1つのレーンで  
投げる方法 \_\_\_\_\_ 投げる方法  
1ゲームアベレージスコア ( \_\_\_\_\_ )

**【参加時の注意点】**  
 ・ 体調が優れない場合は、ご参加をお控えください。  
 ・ マスクの着用にご協力をお願いいたします。運動時は、ご自身の判断にお任せします。プール入水時はマスク(プール用マスクを含む)の着用はしていただけません。  
 ・ 練習会開催前に検温・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。**  
 中止となった場合は、申込者全員にご連絡いたします。  
 ・ キャンセルされる場合は、スポーツセンターまでご連絡ください。

チェック欄

- 本事業にて主催者が撮影した写真・映像については、当センター情報誌、ホームページ等に記載することがあります。
- ご記入いただいた内容は、個人情報保護関係法令を遵守し、事業への参加調整事務のみに使用し、それ以外の目的には使用いたしません。

令和 2 年 月 日 上記の通り、申し込みます。

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター行 FAX 072-243-4545

PC入力	受付