堺市立健康福祉プラザ

たより

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





のある方には、より身近な地域で運動やスポーツに

センターをご利用いただくことはもちろん、特に障害

様々な取り組みを行ってまいります。中でも、「より 親しんでいただける環境整備の一助となれるよう、

身近な地域」である堺市内の体育館での障害者スポー

期待されています。スポーツセンターとしては、

国民のスポーツ・レクリエーション実施率の向上が

このビッグイベントの遺産(レガシー)として、

ピックが開催されます。世界一のレベルで繰り広げら

さて、今年はいよいよ東京オリンピック・パラリン

れる熱戦が今からとても楽しみです。

ごあいさつ

所長

中村

謹んで新年の慶びを申し上げます

がとうございました。また、事業開催にあたりまして

旧年中は、スポーツセンターをご利用いただきあり

は関係の団体やボランティアの皆様に多大なお力添

えをいただいておりますことに感謝申し上げます。

2020年

本年も変わらぬご愛顧をお願い申し上げます

新たなチャレンジも積極的に進めてまいります。

強化するなど、市の障害者スポーツ振興の中核という ツの機会を提供できるよう学校との連携もさらに ツ体験や、支援学校・支援学級の皆様に運動・スポー

スポーツセンターの機能を最大限発揮するとともに、





第8回水泳記録会 盛況に終了

11月23日(土・祝)に第8回水泳記録会を開催しました。 今年は、91名が出場され(申込95名)、自由種目やリレー を含む15種目49レースを行いました。

この記録会は、日頃の練習の成果を発揮して頂く機会として、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開催しています。

日頃、水泳教室や水泳練習会等にご参加の皆様の力泳で、 大変盛り上がりました。運営には一般財団法人大阪水泳協会 の北川先生をはじめ、大阪府立堺東高等学校 水泳部の皆様、 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を開催しました!

元オリンピック選手の千葉すずさんによる水泳指導







12月7日(土)に元オリンピック選手 千葉すずさんによる水泳指導「2020年に向けて千葉すずさんに学ぼう」を開催しました。26名の方が参加され、みなさん熱心に受講されていました。

いきいきベーシックヨガ









12月4日(水)には、プレイベントとして「いきいきベーシックヨガ」を開催しました。45名の方が参加され、ヨガが初めての方から普段教室に参加されている方まで、ご自身のペースで楽しまれていました。

源市障害着又ポーツ大会へ向けた総習

初めての方も大歓迎です! お気軽にご参加≪だむり♪

この練習会は、毎年春に開催される堺市障害者スポーツ大会に出場されるみなさまの練習機会と して開催しています。もちろん、初めて競技に触れるという方も大歓迎です。練習会の詳細は練習会 のご案内をご覧ください。今年の大会日程等の詳細は、次号のたよりにてお知らせします!



3月1日(日)走·跳競技

時間:9:00~12:00

会場:金岡公園陸上競技場 3月8日(日)投てき競技

時間:13:30~15:00 会場:ファインプラザ大阪 対象:小学4年生以上の①~⑨



水泳

3月21日(土) 時間:14:15~15:45

会場:プール

対象:小学4年生以上の①~⑨



アーチェリー

3月22日(日)

時間:9:30~11:30

会場:浜寺公園アーチェリー場 対象:中学生以上の①~⑨



フライングディス

2月22日(土) 時間:9:30~11:30

会場:ファインプラザ大阪

グラウンド

対象:小学4年生以上の①~⑨



ボウリング

2月24日(月·祝)

時間:14:00~16:00 会場:ラウンドワン泉北店

対象:小学4年生以上の①~⑨

卓球/サウンドテーブルテニス

対象:小学4年生以上の①~9



バスケットボール

3月15日(日)

時間:9:30~11:30

会場:体育室 対象:中学生以上の②③④



ふうせんバレーボール

1月20日・27日・2月3日・ <u>計4日間</u>

時間:13:45~14:45

会場: 体育室

対象:15歳以上の方どなたでも

(中学生を除く)

※ふうせんバレーボールのみ 教室開催になります。



ボッチャ

卓球交流会

3月7日(土)

時間:13:15~16:30

会場:体育室・研修室

1月5日(日)・2月2日(日)

3月8日(日)

時間:10:00~11:30 場所:体育室

対象:小学4年生以上の方

どなたでも



バレーボール

3月5日(木)

時間:13:30~16:00

会場:体育室

対象:中学生以上の②③④ ※ソフトバレーボールを使用します



2月29日(土)

時間:13:00~16:00

会場:府立泉北高等支援学校



- ① 身体障害者手帳所持者
- ② 療育手帳所持者
- ③ 精神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
- ⑥ 特定医療費(指定難病)医療受給者証所持者
- ⑦ 小児慢性特定疾病医療受給者証
- ⑧ 障害福祉サービス受給者証所持者
- ⑨ 特別支援学校(学級)在籍証明書所持者





対象:中学生以上の②③④



「かんたんスポーツ」をご存知ですか?



スポーツセンターで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、 ストレッチや軽スポーツなどをご紹介しています。「かんたんスポーツ」では、障害の有無 に関わらず、どなたでもご参加いただけるプログラムとなっております。

"ご自身のできる範囲で"楽しくスポーツに取り組んでみませんか? みなさまのお越しをお待ちしております♪

健常者は、施設利用料(大人500円、小人250円)をお支払いいただきます。

12/8 (日) に行った「ふうせんバレーボール」の様子です**♪** はじめての方も、熱心に取り組まれていました!!

★☆次回のかんたんスポーツは・・・

2/9(日)13:15~14:45「フライングディスクレクリエーション」です! どなたでもお気軽にご参加ください☆★

詳細やご不明な点につきましては、スポーツセンターまでお問合せください。



※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!



~ 2月から開催リスポーツ教室のご霧内



≪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 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 | 対象 | 時間 | 曜日 | 日程 | 定員 | 場所 |
|--------------------|---|---------------------|----|--|-----|-----|
| ジュニアスイム (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同伴) | 17:15 ~ 18:15 | 水 | 2/5 • 19 • 26 3/4 • 11 • 18 | 10名 | |
| 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同伴) | 17:15 ~ 18:15 | 金 | 2/7 • 14 • 21 • 28 3/6 • 13 | 5名 | プール |
| ジュニアスイム (身体Ⅱ) | | 18:30 ~ 19:30 | 金 | 2/7 • 14 • 21 • 28 3/6 • 13 | 5名 | |
| 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 | 11:00 ~ 12:00 | 土 | 2/8 · 15 · 22 · 29 3/7 · 14 · 21 · 28 | 5名 | |
| ボッチャ | 15歳以上の方どなたでも (中学生を除く) | 13:45 ~ 14:45 | 月 | 2/17 • 3/2 • 9 • 16 | 18名 | 体育室 |

スポーツ教室へ参加ご希望の方は、お申込みが必要です。☆申込締切:1/22(水)☆

かんたんスポーツ、スポーツ教室の詳細につきましてはホームページまたは電話・FAX にてお問い合わせください。 ※参加にあたって必要な情報保障や視覚支援などは、申込者アンケート等でお伺いします。

TEL▶072-275-5029 FAX▶072-243-4545

指定管理者: 堺市社会福祉事業団・堺障害者団体連合会・フィットネス 21 事業団 共同事業体