

申込みが必要な事業

※申込期間は、**12月1日（金）から16日（土）まで。**（シッティングバレーボール体験会は随時受け付けます。）



12月 **に開催する事業**

ホームページからも申し込めます。

事業名	場所	開催日	曜日	時間	回数	定員	参加費	対象	内容	担当
パラスポーツ紹介事業 シッティングバレーボール体験会	体育室	12/21	木	19:00～20:30	月1	なし	無料	身体障害者手帳の交付を受けている人及び障害のない人	シッティングバレーボールの基本的な技術から応用の練習を行います。 ルールの習得及び戦術の組み方なども体験します。	静 富田



1月 **に開催する事業**

※場所については、「重度」は重度体育室を、「プレイ」はプレイルームを表します。

事業名	場所	開催日	曜日	時間	回数	定員	参加費	対象	内容	担当
卓球「初級コース2」	体育室	1/5～3/30 (1/19,2/16,3/16を除く)	金	14:00～15:00	10	10	無料	障害者手帳(身体・療育・福祉)の交付を受けている人	「球慣れ」から「打ち方」までの卓球の基礎技術を練習します。	渡邊 鈴木
パラスポーツ紹介事業 卓球「選手育成コース2」	体育室	1/5～3/30 (1/19,2/16,3/16を除く)	金	14:00～15:30	10	10	無料	競技会で上位入賞を目指す、障害者手帳(身体・療育・福祉)の交付を受けている人	「カット」や「ドライブ」など試合で必要とされる技術や試合の組み立て方など、実戦向けの練習を行います。	渡邊 鈴木
こどもレクリエーション教室3	重度 プレイ	1/7～3/25 (1/21,28,2/25,3/4を除く)	日	10:00～11:00	8	10	無料	障害者手帳(身体・療育・福祉)の交付を受けている小学生までの人	遊具等での遊びを通して、体幹を中心に体の各部分を鍛える運動やバランス運動を楽しみながら身体機能の向上を目指します。	中田 酒井
ふれあい水泳教室3	プール	1/7～3/25 (1/21,2/4,18,25,3/4を除く)	日	11:30～12:15	7	10	無料	障害者手帳(身体・療育・福祉)の交付を受けている人及びその介助者	水に親しみ、プールの好きになることを第一に、介助者とペアを組み、水の特性である浮力を利用し、水中活動で得られるリラクゼーション及び水中でのバランス能力の獲得を目指します。	中田 酒井
障害者シンクロナイズドスイミング教室3	プール	1/11～3/15 (1/18,2/1,15,3/8を除く)	木	12:30～13:30	6	16	無料	障害の有無を問わず、どなたでも参加できます。 ※障害のある人を優先します。	音楽に合わせて仲間とともに練習します。毎年5月に行われる障害者シンクロナイズドスイミングフェスティバルへの参加を目指します。	中田
放課後スポーツ教室「木曜日コース3」	プール 体育室	1/11～3/15	木	16:35～17:20	10	15	無料	(1)障害者手帳(身体・療育・福祉)の交付を受けている小・中学生 (2)運動の苦手な障害のない小学生	体育室では、走る・転がる・跳ぶ・投げる等、プールでは、水慣れ・呼吸法・浮く・進む等の動作を中心に行います。	平岩
放課後スポーツ教室「月曜日コース3」	プール 体育室	1/15～3/26 (2/12を除く)	月	16:35～17:20	10	15	無料	(1)障害者手帳(身体・療育・福祉)の交付を受けている小・中学生 (2)運動の苦手な障害のない小学生	体育室では、走る・転がる・跳ぶ・投げる等、プールでは、水慣れ・呼吸法・浮く・進む等の動作を中心に行います。	静
成人水泳教室「初級コース3」	プール	1/15～3/12 (2/12を除く)	月	18:30～19:30	8	10	(1)無料 (2)4,880円	中学校卒業以上で25m完泳を目標とする人 (1)障害者手帳(身体・療育・福祉)の交付を受けている人 (2)障害のない人	水慣れや水中での姿勢づくりをはじめ、キックや水のかき方、呼吸法を学び、25mを完泳するための練習を行います。	村田 畑本
成人水泳教室「スキルアップコース3」	プール	1/15～3/12 (2/12を除く)	月	18:30～19:30	8	10	(1)無料 (2)4,880円	中学校卒業以上で25m以上泳げる人 (1)障害者手帳(身体・療育・福祉)の交付を受けている人 (2)障害のない人	より美しく、より速く泳ぐための技術を学び、泳力の向上を目指します。	村田 畑本
いきいき若返り運動教室4	重度 プレイ	1/17～2/28 (2/14を除く)	水	13:50～14:50	6	15	無料	障害者手帳(身体・療育・福祉)の交付を受けている人	日常生活での動作能力の維持・向上を目的に、いつまでも元気でいきいきと暮らしていけるよう、ストレッチングや簡単なトレーニングを行います。	鈴木 渡邊
らくちんレクリエーション教室4	重度 プレイ	1/17～2/28 (2/14を除く)	水	15:00～16:00	6	10	無料	障害者手帳(身体・療育・福祉)の交付を受けている人	楽しみながら体を動かして、心身ともにリフレッシュし、体力強化につなげていきます。	鈴木 渡邊
パラスポーツ紹介事業 シッティングバレーボール体験会	体育室	1/25	木	19:00～20:30	月1	なし	無料	身体障害者手帳の交付を受けている人及び障害のない人	シッティングバレーボールの基本的な技術から応用の練習を行います。 ルールの習得及び戦術の組み方なども体験します。	静 富田
こども水泳教室「ラッココース5」	プール	1/27～3/24 (2/3,17,24を除く)	土	10:00～11:00	6	10	無料	障害者手帳(療育・福祉)の交付を受けている小学校3年生までの人	水慣れや水中での安全確保から始め、呼吸法、泳法習得へとお子様に合わせ進めます。	渡邊 村田
こども水泳教室「ラッココース6」	プール	1/27～3/24 (2/3,17,24を除く)	土	11:15～12:15	6	10	無料	障害者手帳(療育・福祉)の交付を受けている小学校4年生から中学生までの人	水慣れや水中での安全確保から始め、呼吸法、泳法習得へとお子様に合わせ進めます。	渡邊 村田
こども水泳教室「ペンギンコース3」	プール	1/27～3/24 (2/3,17,24を除く)	土	13:45～14:45	6	15	無料	身体障害者手帳の交付を受けている小・中学生	水慣れや水中での安全確保から始め、呼吸法、泳法習得へとお子様に合わせ進めます。	静 平岩
茶道体験会3	和室	1/31	水	10:30～11:30	1	10	500円	障害者手帳(身体・療育・福祉)の交付を受けている人及びその介助者	「初釜」をテーマに、おいしいお茶とお菓子を楽しみます。	白川

申込みの必要がない事業

※当日受付

事業名	場所	開催日	時間	回数	定員	参加費	対象	内容	担当
エコロベース体験会	体育室	12/6(水)・1/11(木)	13:45～15:00	月1	10	無料	障害の有無を問わず、どなたでも参加できます。	エコロベースは、ボールが柔らかく、野球のルールが簡素化されたスポーツで、だれもが楽しむことができます。京都発祥のスポーツで、ペットボトルや竹を再利用した用具を使います。3月4日に開催するエコロベース大会出場を目指して練習しませんか。	静
パラスポーツ紹介事業 ポッチャ体験会	体育室	12/6(水)・1/11(木)	15:15～16:30	月1	10	無料	障害の有無を問わず、どなたでも参加できます。	パラリンピックの正式競技でもあるポッチャは、脳性まひや四肢機能障害などの重度の障害がある人のために考案されたスポーツです。1月21日に開催するポッチャ大会出場を目指して練習しませんか。	中田
ふれあいスポーツDAY	体育室	12/23(土・祝)	13:30～16:00	隔月	なし	無料	障害の有無を問わず、どなたでも参加できます。	ポッチャやトランポリンなど、さまざまな軽スポーツを用意しています。障害のある人もない人も一緒にスポーツを楽しめます。	中田
書初め会	プレイ	1/6(土)	12:30～15:30	1	なし	無料	障害の有無を問わず、どなたでも参加できます。	年初めに、新たな気持ちで筆をとり、一年の心構えや抱負を書き記します。筆などはご用意しますので、お気軽にお越しください。	白川
レクリエーションスポーツ体験会	体育室	1/18(木)	14:00～15:30	隔月	なし	無料	障害の有無を問わず、どなたでも参加できます。	パットゴルフをはじめ、さまざまなレクリエーションスポーツを用意しています。障害のある人もない人も一緒にスポーツを楽しめます。	鈴木 平岩