

広島市心身障害者福祉センター スポーツ教室 一覧【通年・前期:4月申込み】

	種別	教室名	対象	開催時期	開催日時	定員/回数	備考
1	通年	視覚障がい者のための 水中運動	視覚障がい者	5月～ 翌3月	第1木曜日 13:30-14:30	10組/10回	18歳以上で 水中歩行可能な方
水中特有の浮力や水圧を利用した運動を楽しみながらしっかり身体を動かしましょう。							
2	通年	アクアビクス初級	身体障がい者	5月～ 翌3月	第3木曜日 13:30-14:00	15組/10回	18歳以上で 水中歩行可能な方
音楽に合わせてゆったりと水中運動を楽しみましょう。							
3	通年	アクアビクス中級	身体障がい者	5月～ 翌3月	第3金曜日 13:30-14:10	15組/10回	18歳以上で 水中歩行可能な方
音楽に合わせてゆったりと水中運動を楽しみましょう。初級より時間も運動量もUp！							
4	通年	運動セラピー	身体障がい者	5月～ 翌3月	第1火曜日 13:30-15:00	12組/10回	18歳以上
いろいろなレクリエーションスポーツに親しみながら楽しく笑って心身ともにリフレッシュ！							
5	通年	おやくすぽーつ	知的障がい児 発達障がい児	5月～ 翌3月	第2日曜日 9:30-10:30	10組/10回	小学生
主にルール制のあるスポーツを行います。 親子でいろいろなレクリエーションやスポーツにチャレンジしましょう。							
6	通年	おやくたいそう	知的障がい児 発達障がい児	5月～ 翌3月	第2日曜日 11:00-12:00	10組/10回	小学生
主に体の動かし方を学びます。 遊びや運動を通していろいろな身体の動きを感じてみましょう。親子で楽しみましょう！							
7	通年	ジュニアレクスポ	肢体不自由児 とその保護者	5月～ 翌3月	最終木曜日 16:00-17:00	10組/10回	小学生～ 18歳以下
親子一緒に元気よく身体を動かします！レクリエーションやスポーツなどを体験してみましょう。							
8	通年	車いすスポーツ	肢体不自由児 とその保護者	5月～ 翌3月	最終木曜日 17:15-18:15	15名/10回	小学生～ 18歳以下
競技用車いすに乗っておこなう様々なスポーツを体験してみましょう。							
9	前期	車いすテニス (広域公園テニスコート)	肢体不自由児・者	5月～ 10月	毎週金曜日 18:30-20:30	15名/15回	中学生 以上
初心者、初級者に合わせた指導を行います。この教室は現地集合、現地解散です。 心障センターで実施する場合があります。							
10	前期	陸上競技 (ホットスタッフフィールド)	全障がい児・者	5月～ 10月	毎週月曜日 18:30-20:30	15名/ 15回程度	中学生 以上
短距離走、車いすマラソン、投てきなど初めての方から参加できます。種目により定員があります。 この教室は現地集合、現地解散です。							

【前期・春季:4月申込み】

	種別	教室名	対象	開催時期	開催日時	定員/回数	備考
11	前期	ボールスポーツ	全障がい児・者	5月～ 9月	毎週木曜日 18:30-20:00	15名/15回	中学生以上で視覚障がい者・車いす使用児・者を除く方
様々なボールスポーツに挑戦してみましょう。							
12	前期	あくあびくす①	知的障がい児・者 精神障がい児・者	5月～ 9月	第2日曜日 15:00-15:40	20名/5回	小学生以上で水中歩行可能な方
音楽に合わせてゆったりと水中運動を楽しみましょう。							
13	春季	知的親子水泳①	知的障がい児 とその保護者	5月～ 7月	毎週日曜日 13:15-14:45	10組/8回	3歳～ 小学3年生
泳げない方のクラスです。遊びながら顔つけ、浮くこと、キックなどの練習をします。45分2グループに分かれてのレッスンです。							
14	春季	知的児童水泳①(初級)	知的障がい児 発達障がい児	5月～ 6月	毎週火曜日 18:30-20:00	10名/8回	小学4年生～ 中学3年生
泳げない方のクラスです。水慣れ、浮くことから練習して泳げるようになります。45分2グループに分かれてのレッスンです。							
15	春季	身体・精神水泳(初級)	身体障がい児・者 精神障がい児・者	6月～ 7月	毎週土曜日 18:30-20:00	10名/8回	16歳以上
泳げない方のクラスです。水慣れ、浮くことから練習して泳げるようになります。45分2グループに分かれてのレッスンです。							



【夏季:6月申込み】

	種別	教室名	対象	開催時期	開催日時	定員/回数	備考
16	夏季	身体親子水泳	身体障がい児 とその保護者	7月～ 8月	毎週月曜日 15:00-16:00	10組/5回	小中学生
水慣れから、泳ぎまで親子でチャレンジしてみましょう。							

初めての方も久しぶりの方も、わかりやすく、無理なく楽しんで実施できるようサポートいたします。お気軽にご参加ください♪

【後期・秋季:8月申込み】

	種別	教室名	対象	開催時期	開催日時	定員/回数	備考
17	後期	あくあびくす②	知的障がい児・者 精神障がい児・者	10月～ 翌3月	第2日曜日 15:00-15:40	20名/5回	小学生以上で水中歩行可能な方
音楽に合わせてゆったりと水中運動を楽しみましょう。							
18	後期	ラケットスポーツ	全障がい児・者	11月～ 翌3月	毎週金曜日 18:30-20:00	15名/15回	中学生以上で視覚障がい者を除く方
色々なラケットスポーツに挑戦してみましょう！車いす操作ができる方も参加できます。 ※車いす貸出可能							
19	秋季	知的親子水泳②	知的障がい児 とその保護者	9月～ 11月	毎週日曜日 13:15-14:45	10組/8回	3歳～ 小学3年生
泳げない方のクラスです。遊びながら顔つけ、浮くこと、キックなどの練習をします。45分2グループに分かれてのレッスンです。							
20	秋季	知的児童水泳②(初級)	知的障がい児 発達障がい児	9月～ 11月	毎週火曜日 18:30-20:00	10名/8回	小学4年生～ 中学3年生
泳げない方のクラスです。水慣れ、浮くことから練習して泳げるようになります。45分2グループに分かれてのレッスンです。							
21	秋季	知的16歳以上水泳(初級)教室	知的障がい児・者 発達障がい児・者	10月～ 11月	毎週木曜日 18:30-20:00	10名/8回	16歳以上
泳げない方のクラスです。水慣れ、浮くことから練習して泳げるようになります。45分2グループに分かれてのレッスンです。							
22	秋季	ボッチャ教室	全障がい児・者 (肢体不自由児・優先)	12月～ 翌3月	毎週月曜日 18:30-20:00	20名/10回	中学生以上で視覚障がい者を除く方
みんなで一緒にボッチャを楽しみましょう。(全国障害者スポーツ大会競技規則をもとに実施します)							

【冬季:12月申込み】

	種別	教室名	対象	開催時期	開催日時	定員/回数	備考
23	冬季	泳法別水泳 ①背泳ぎ・クロール②平泳ぎ③バタフライ	全障がい児・者	翌1月 ～3月	毎週土曜日 ①18:30-19:00 ②19:00-19:30 ③19:30-20:00	12名 (各4名程度) /8回	25m泳げる方
25m以上泳げる方のクラスです。各泳法スキルをアップさせましょう。原則30分レッスンですが、変更する場合があります。①～③いずれかを選択できます。							
24	冬季	スキルアップ(仮)	未定	翌1月 ～3月	毎週木曜日 18:30-20:00	未定 /10回程度	詳細は8月頃決定
年度ごとに指導員の強みを活かした内容を実施します。詳細は、8月頃までおまちください。							

【予約制】

	種別	教室名	対象	開催時期	開催日時	定員/回数	備考
25	通年	水泳ワンポイントレッスン	全障がい児・者	1期(5~7月) 2期(9~12月) 3期(翌1~3月)		1日2回 各回1名ずつ 1名30分	水泳教室受講生は受けられない期間があります
	開催時間	月曜日 14:00~14:30 / 14:30~15:00 木曜日 15:00~15:30 / 15:30~16:00 土曜日 14:00~14:30 / 14:30~15:00		水中運動、水慣れから競泳まで、個々のニーズに応じ、マンツーマンで指導します。			

【フリー制】

	種別	教室名	対象	開催時期	開催日時	定員/回数	備考
26	通年	身体障がい水中トレーニング	肢体不自由者	5月~ 翌3月	第4金曜日 14:30-15:30	なし/10回	18歳以上で股関節に障がいのある水中歩行可能な方
	水の抵抗や浮力を利用したトレーニングで下肢の筋力アップとバランス強化を目指します。						
27	通年	健康体操	全障がい者	5月~ 翌3月	第2.4金曜日 13:15-13:45	なし/20回	18歳以上で知的障がい者を除く
	5期に分けて、それぞれのテーマに沿った軽い運動やストレッチをおこないます。健康の維持向上を図りましょう。						
28	通年	エアロビクス	全障がい児・者	5月~ 翌3月	毎週火曜日 17:30-18:00	なし /40回程度	視覚障がい者を除く
	音楽に合わせて、身体を動かすことを楽しみましょう！						

わからないことがありましたら、お気軽にスポーツ指導員まで
お尋ねください♪



スポーツ行事 一覧

	行事名	日時(予定)	定員	対象	参加費
1	ボッチャ交流会	6月21日(日) 10:00~17:00	10組	視覚障がいを除く、全障がい児・者と障がいのない方	無料
	はじめてボッチャをする方も楽しんでいただける催しです。個人申し込みもOKです。				
2	ヨット体験	7月4日(土)で調整中 時間調整中	10組	小学生以上で全障がい児・者とその保護者または介助者で泳ぐことができる方	2,000円程度
	ヨットの揺れや海風、水しぶきを体感しましょう。一人で・親子で操作できる様にご指導します。				
3	アウトリガーカヌー教室	7月19日(日)で調整中 時間調整中	10名程度	小学生以上で全障害児・者と障がいのない方	3,300円
	浮きがついて転覆しにくい6人乗りカヌーを皆で力を合わせてパドルでこぎます。				
4	バスケットボール交流会	8月9日(日) 10:00~17:00	10チーム	視覚障がい・車いすの方を除く、全障がい児・者と障がいのない方	無料
	ドリブルやパスをつないでバスケットゴールにシュート!!初心者や個人申し込みもOKです。				
5	軽スポーツフェスタ	9月20日(日) 10:00~16:00	60名	障がいの有無は問わない(介助者・保護者同伴可能)	無料
	どなたでも参加いただけるよう工夫されたレクリエーションや軽スポーツをチーム対抗で実施します。				
6	ウォーターフェスタ	10月12日(月)スポーツの日 10:00~16:00	50名	小学生以上で全障がい児・者と障がいのない方	無料
	プールでのイベントです。記録会も行います。アクアビクスはどなたでもご参加いただけます。				
7	乗馬体験	11月1日(日)で調整中 時間調整中	10名程度	小学4年生以上で全障がい児・者	2,000円
	馬に乗って”ゆれ””かぜ”を体験してみましょう。馬とのふれあい体験もできます。				
8	バドミントン大会	11月23日(月)勤労感謝の日 10:00~17:00	24ペア	中学生以上で視覚障がいを除く全障がい児・者と障がいのない方	無料
	障がいに応じて少しルールを変更しています。ペア戦です。障がいのある方、ない方が一緒にプレイ、対戦してみませんか。個人申し込みもOKです。				
9	スキー体験	1月下旬~2月上旬で 調整中 1泊2日(予定)	15名程度	小学生以上で全障がい児・者とその保護者・介助者	20,000円程度
	スキー技術の習得を目指します。				
10	ミニテニス大会	2月23日(火)天皇誕生日 10:00~17:00	20ペア	小学生以上で視覚障がい者を除く全障がい児・者と障がいのない方	無料
	ラケットに当たりやすいボールを使用してのペア戦です。ラリーが続くのでゲームを楽しめます。個人申し込みもOKです。				
11	アウトドア体験	3月13日(土) 時間調整中	8組	小学生以上で知的・精神障がい児・者とその保護者・介助者(身体障がい児・者は要相談)	1,000円程度
	自然の中でのレク遊びや野外活動を行う予定です。				

※行事の日程等は予定です。変更する場合がありますので詳細は当センターまでお問い合わせください。

行事の申し込み方法は行事ごとに違う場合がありますので、その都度ご確認をお願いします

