

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                                                                 | <b>視覚障がい者のための<br/>水中運動</b>     | 視覚障がい者           | 5月～<br>翌3月 | 第1木曜日<br>13:30-14:30 | 10組/10回      | 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                                                                 | <b>アクアビクス初級</b>                | 身体障がい者           | 5月～<br>翌3月 | 第3木曜日<br>13:30-14:00 | 15組/10回      | 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                                                                 | <b>アクアビクス中級</b>                | 身体障がい者           | 5月～<br>翌3月 | 第3金曜日<br>13:30-14:10 | 15組/10回      | 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                                                                 | <b>運動セラピー</b>                  | 身体障がい者           | 5月～<br>翌3月 | 第1火曜日<br>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                                                                 | <b>おやこすぽーつ</b>                 | 知的障がい児<br>発達障がい児 | 5月～<br>翌3月 | 第2日曜日<br>9:30-10:30  | 8組/10回       | 小学生           |
|    | 主にルール制のあるスポーツを行います。<br>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                                                                 | <b>おやこたいそう</b>                 | 知的障がい児<br>発達障がい児 | 5月～<br>翌3月 | 第2日曜日<br>11:00-12:00 | 8組/10回       | 小学生           |
|    | 主に体の動かし方を学びます。<br>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                                                                 | <b>ジュニアレクスポ</b>                | 肢体障がい児<br>とその保護者 | 5月～<br>翌3月 | 最終木曜日<br>16:00-17:00 | 10組/10回      | 小学生～<br>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                                                                 | <b>車いすスポーツ</b>                 | 肢体障がい児<br>とその保護者 | 5月～<br>翌3月 | 最終木曜日<br>17:15-18:15 | 15名/10回      | 小学生～<br>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                                                                 | <b>車いすテニス<br/>(広域公園テニスコート)</b> | 肢体障がい者           | 5月～<br>10月 | 毎週金曜日<br>18:30-20:30 | 15名/15回      | 中学生<br>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。<br>心障センターで実施する場合があります。       |                                |                  |            |                      |              |               |
| 10 | 前期                                                                 | <b>陸上競技<br/>(ホットスタッフフィールド)</b> | 全障がい者            | 5月～<br>10月 | 毎週月曜日<br>18:30-20:30 | 15名/<br>15回程 | 中学生<br>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。<br>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     | 全障がい者              | 5月～<br>8月 | 毎週木曜日<br>18:30-20:00 | 15名/15回 | 視覚障がい者・車いす使用者を除く中学生以上 |
|    | 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<br>精神障がい児者 | 5月～<br>9月 | 第2日曜日<br>14:00-14:40 | 20名/5回  | 水中歩行可能な小学生以上の方        |
|    | 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<br>とその保護者   | 5月～<br>7月 | 毎週日曜日<br>15:00-16:30 | 10名/8回  | 3歳～<br>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) | 知的障がい児者<br>発達障がい児者 | 5月～<br>6月 | 毎週火曜日<br>18:30-20:00 | 10名/8回  | 小学4年生～<br>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) | 身体障がい者<br>精神障がい者   | 6月～<br>8月 | 毎週火曜日<br>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<br>とその保護者 | 7月～<br>8月 | 毎週月曜日<br>15:00-16:00 | 10名/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 | <b>あくあびくす②</b>                                               | 知的障がい児者<br>精神障がい児者 | 10月～<br>翌3月 | 第2日曜日<br>14:00-14:40 | 20名/5回  | 水中歩行可能な小学生以上の方       |
|    |    | 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 | <b>ラケットスポーツ</b>                                              | 全障がい者              | 11月～<br>翌3月 | 毎週金曜日<br>18:30-20:00 | 15名/15回 | 視覚障がい者を除く中学生以上       |
|    |    | 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。<br>※車いす貸出可能         |                    |             |                      |         |                      |
| 19 | 秋季 | <b>知的親子水泳②</b>                                               | 知的障がい児<br>とその保護者   | 9月～<br>10月  | 毎週日曜日<br>15:00-16:30 | 10名/8回  | 3歳～<br>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 | <b>知的児童水泳②(初級)</b>                                           | 知的障がい児者<br>発達障がい児者 | 9月～<br>10月  | 毎週火曜日<br>18:30-20:00 | 10名/8回  | 小学4年生～<br>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 | <b>知的16歳以上水泳(初級)教室</b>                                       | 知的障がい者<br>精神障がい者   | 11月～<br>翌1月 | 毎週火曜日<br>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 | <b>大人の車いすスポーツ</b>                                            | 肢体障がい者             | 11月～<br>翌1月 | 毎週月曜日<br>18:30-20:00 | 15名/10回 | 車いす操作が可能な<br>16歳以上の方 |
|    |    | 車いすに乗って行ういろいろなスポーツを体験してみましょう。※車いす貸出可能                        |                    |             |                      |         |                      |

## 【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 | <b>泳法別水泳</b><br>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<br>～3月 | 毎週土曜日<br>①18:30-19:00<br>②19:00-19:30<br>③19:30-20:00 | 12名<br>(各4名程度)<br>/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 | <b>スキルアップ(仮)</b>                                                          | 未定     | 翌1月<br>～3月 | 毎週木曜日<br>18:30-20:00                                  | 未定<br>/10回            | 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                          | 理学療法士による<br>ワンポイントレッスン(水中歩行)                                                                    | 身体障がい児者                                | 随時<br>予約制                          | 応相談                     | 1回1名  |                       |
|    | 水中での様々な歩き方等を理学療法士がアドバイスします。 |                                                                                                 |                                        |                                    |                         |       |                       |
| 26 | 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)<br>2期(9～12月)<br>3期(翌1～3月) | 1日2回<br>各回1人ずつ<br>1人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<br>時間                    | 月曜日 14:00～14:30 / 14:30～15:00<br>木曜日 15:00～15:30 / 15:30～16:00<br>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                     |
|----|------------------------------------------------------|---------------|--------|------------|------------------------|--------------|------------------------|
| 27 | 通年                                                   | 身体障がい水中トレーニング | 肢体障がい者 | 5月～<br>翌3月 | 第4金曜日<br>14:30-15:30   | なし/10回       | 股関節に障がいのある<br>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。            |               |        |            |                        |              |                        |
| 28 | 通年                                                   | 片麻痺者のためのバランス  | 肢体障がい者 | 5月～<br>翌3月 | 第1金曜日<br>14:00-15:00   | なし/10回       | 片麻痺者                   |
|    | 片麻痺の方の特徴を考えながら様々な方法でバランス能力の向上を目指します。                 |               |        |            |                        |              |                        |
| 29 | 通年                                                   | 健康体操          | 全障がい者  | 5月～<br>翌3月 | 第2.4金曜日<br>13:15-13:45 | なし/20回       | 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。 |               |        |            |                        |              |                        |
| 30 | 通年                                                   | エアロビクス        | 全障がい児者 | 5月～<br>翌3月 | 毎週火曜日<br>17:30-18:00   | なし<br>/40回程度 | 視覚障がい者を除く              |
|    | 音楽に合わせ、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  | <b>ボッチャ交流会</b>                                                       | 6月15日(日)<br>10:00~17:00        | 10組   | 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        |
|    | 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  | <b>ヨット体験</b>                                                         | 7月5日(土)で調整中<br>時間調整中           | 10組   | 小学生以上の全障がい児・者とその保護者<br>または介助者で泳ぐことができる方 | 1,000円    |
|    | 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  | <b>アウトリガーカヌー教室</b>                                                   | 7月20日(日)で調整中<br>時間調整中          | 10人程度 | 小学生以上の全障害児・者と障がいのない人                    | 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  | <b>バスケットボール交流会</b>                                                   | 8月11日(月)山の日<br>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  | <b>軽スポーツフェスタ</b>                                                     | 9月14日(日)<br>10:00~16:00        | 40名   | 小学生以上の全障がい児・者と障がいのない方                   | 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  | <b>ウォーターフェスタ</b>                                                     | 10月13日(月)スポーツの日<br>10:00~16:00 | 50名   | 小学生以上の全障がい児・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  | <b>乗馬体験</b>                                                          | 11月2日(日)で調整中<br>時間調整中          | 調整中   | 小学4年生以上の全障がい児・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  | <b>バドミントン大会</b>                                                      | 11月23日(日)勤労感謝の日<br>10:00~17:00 | 24ペア  | 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        |
|    | 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  | <b>スキー体験</b>                                                         | 1月下旬~2月上旬で<br>調整中 1泊2日(予定)     | 15名程度 | 全障がい児・者(小学生以上)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 | <b>ミニテニス大会</b>                                                       | 2月23日(月)天皇誕生日<br>10:00~17:00   | 20ペア  | 視覚障がい者を除く小学生以上の全障がい児・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 | <b>アウトドア体験</b>                                                       | 3月14日(土)<br>10:00~17:00        | 10組   | 小学生以上の全障がい児・者と障がいのない方                   | 1,000円程度  |
|    | 自然の中でのレク遊びや野外活動を行なう予定です。                                             |                                |       |                                         |           |

※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

## ☆☆ スポーツ教室の申し込み方法 ☆☆



|         |                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 開催期間    | 2025年 4月 から 2026年 3月                                                                                                                                                                                                         |
| 対 象     | ①身体障害者手帳、②療育手帳、③精神障害者保健福祉手帳を持つか、<br>④上記障がいと同程度の障がいがあると認められる方。およびその介助者。                                                                                                                                                       |
| 講 師     | 広島市心身障害者福祉センター スポーツ担当指導員 スポーツボランティア                                                                                                                                                                                          |
| 参 加 料   | 無 料                                                                                                                                                                                                                          |
| 募 集 案 内 | 当センター館内掲示板やホームページ、広報誌「ひろしま市民と市政」など                                                                                                                                                                                           |
| 申 込 方 法 | (その1) 往復はがきに(1教室に1枚ずつ記入)、①氏名②住所③生年月日と年齢④電話番号<br>かFAX番号⑤希望教室名⑥障がいの状況⑦介助者同伴の場合は介助者名 ⑧18歳<br>以下の方は、保護者名を記入の上、センタースポーツ教室あてに送付して下さい。<br>(その2) 直接センター受付にて、申込用紙に記入し、返信用はがき、又は切手代(85円)を添<br>えてお申し込み下さい。<br>※申込み多数の場合は抽選となります(初回者優先)。 |

|      |                                         |
|------|-----------------------------------------|
| 受付期間 | 春季通年前期教室 : 2025年 4月 1日 (火) ~ 15日 (火) 必着 |
|      | 夏 季 教 室 : 同年 6月 15日 (日) ~ 30日 (月) 必着    |
|      | 秋 季 後 期 教 室 : 同年 8月 1日 (金) ~ 15日 (金) 必着 |
|      | 冬 季 教 室 : 同年 12月 1日 (月) ~ 15日 (月) 必着    |

予約制教室 各回毎の予約となります。(プール指導員室でのみ受付)

|               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| ・水泳ワンポイントレッスン | I 期(5~7月分) 4/24(木)9:00~随時     |
|               | II 期(9~12月分) 8/21(木)9:00~随時   |
|               | III 期(翌1~3月分) 12/18(木)9:00~随時 |

フリー教室 開催する時間に直接、体育室、プール等へお越しください。  
(申し込み不要)

