



社会福祉法人

広島市社会福祉事業団

Hiroshima City Social Welfare Corporation

広島市心身障害者福祉センター 令和6年度 スポーツ教室と行事のご案内



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
ご指導いたします。ぜひご参加ください♪

通年教室(4月申込み) ※月1回教室(12月を除く)

プール

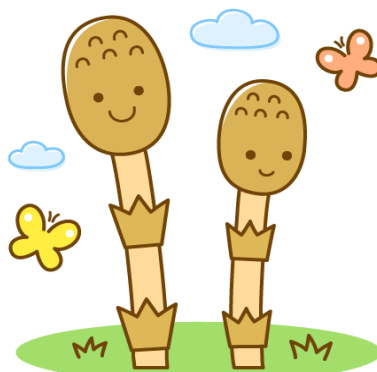
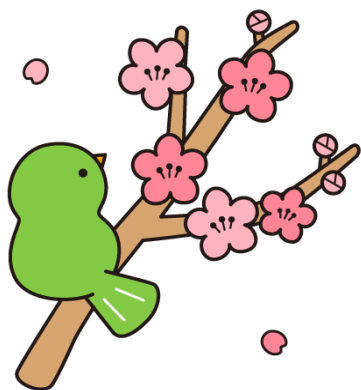
教室名			
視覚障がい者のための水中運動 (通年教室)			
対 象		視覚障がい児・者で 水中歩行のできる方	
開催期間 日 時		5月～翌年3月 第1木曜日 13:30～14:30	
定員	10組	回数	10回
内容			
水中特有の浮力や水圧を利用した運動を楽しみながらしっかり身体を動かしましょう。			

教室名			
アクアビクス初級 (通年教室)			
対 象		身体障がい児・者で 水中歩行のできる方	
開催期間 日 時		5月～翌年3月 第3木曜日 13:30～14:00	
定員	15名	回数	10回
内容			
音楽に合わせてゆったりと水中運動を楽しみましょう。			

教室名			
アクアビクス中級 (通年教室)			
対 象		アクアビクスを 経験したことのある方	
開催期間 日 時		5月～翌年3月 第3金曜日 13:30～14:10	
定員	15名	回数	10回
内容			
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!			



©fumira



通年教室(4月申込み) ※月1回教室(12月を除く)

体育室

教室名	運動セラピー (通年教室)		
対象	18歳以上の身体障がい者と その介助者		
開催期間 日時	5月～翌年3月 第1火曜日 13:30～15:00		
定員	12組	回数	10回
内容			
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!			



教室名	おやこすぽ一つ (通年教室)		
対象	知的・発達障がい児と保護者 (小学生)		
開催期間 日時	5月～翌年3月 第2日曜日 9:30～10:30		
定員	10組	回数	10回
内容			
～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。			

教室名	おやこたいそう (通年教室)		
対象	知的・発達障がい児と保護者 (小学生)		
開催期間 日時	5月～翌年3月 第2日曜日 11:00～12:00		
定員	10組	回数	10回
内容			
～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!			

※おやこすぽ一つ教室とおやこたいそう教室の同時受講はできません。詳しくは職員にお尋ねください。

教室名	ジュニアレクスポ (通年教室)		
対象	肢体不自由児と保護者 (小学生～18歳以下)		
開催期間 日時	5月～翌年3月 最終木曜日 16:00～17:00		
定員	10組	回数	10回
内容			
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よう。			

教室名	車いすスポーツ (通年教室)		
対象	肢体不自由児で車いす操作のできる人 (小学生～18歳以下)		
開催期間 日時	5月～翌年3月 最終木曜日 17:15～18:15		
定員	15名	回数	10回
内容			
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よう。			

※ジュニアレクスポ教室・車いすスポーツ教室の対象年齢について、詳しくは職員にご相談ください。

前期教室(4月申込み)

移動教室 ※用具貸出も可能です

教室名			
車いすテニス (広域公園テニスコート)			
対象	中学生以上の肢体不自由児・者で 車いすの操作ができる人		
開催期間 日時	5月～10月		
	毎週金曜日 18:30～20:30		
定員	15名	回数	15回
内容			
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。			

教室名			
陸上競技 (ホットスタッフフィールド広島)			
対象	全障がい児・者 (中学生以上)		
開催期間 日時	5月～10月		
	毎週月曜日 18:30～20:30		
定員	15名	回数	15回程度
内容			
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。			

体育室

教室名			
ボールスポーツ			
対象	視覚障がい者・車いす使用者を除く全障がい児・者 (中学生以上)		
開催期間 日時	5月～8月		
	毎週木曜日 18:30～20:00		
定員	15名	回数	15回
内容			
様々なボールスポーツに挑戦してみましょう。			

プール

教室名			
あくあびくす①			
対象	水中歩行のできる知的・精神障がい児・者 (小学生以上)		
開催期間 日時	5月～9月		
	第2日曜日 14:00～14:40		
定員	20名	回数	5回
内容			
音楽に合わせてゆったりと水中運動を楽しみましょう。			



春季教室(4月申込み)

プール

教室名			
知的親子水泳①			
対象	知的・発達障がい児と保護者 (おおむね3歳～小学3年生)		
開催期間 日時	5月～7月		
	毎週日曜日 15:00～16:30		
定員	10組	回数	8回
内容			
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。			

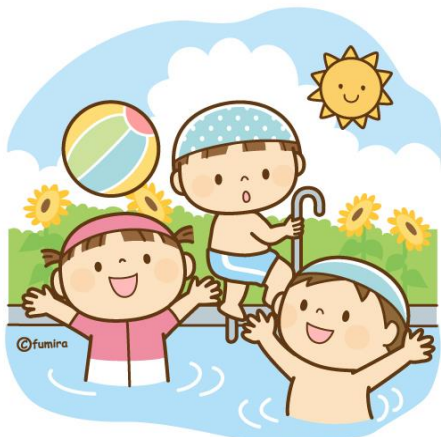
教室名			
知的児童水泳① (初級)			
対象	知的・発達障がい児と保護者 (小学4年生～中学3年生)		
開催期間 日時	5月～6月		
	毎週火曜日 18:30～20:00		
定員	10名	回数	8回
内容			
泳げない方のクラスです。水慣れ、浮くことから練習して泳げるようになりましょう。45分2グループに分かれてのレッスンです。			



教室名			
身体・精神水泳 (初級)			
対象	身体・精神障がい児・者とその介助者 (16歳以上)		
開催期間 日時	5月～6月		
	毎週土曜日 18:30～20:00		
定員	10名	回数	8回
内容			
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しょう。45分2グループに分かれてのレッスンです。			

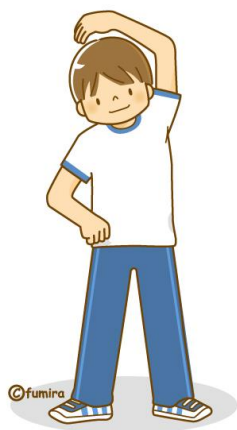


夏季教室(6月申し込み)



プール

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



後期教室(8月申し込み)

体育室

教室名			
ラケットスポーツ			
対象	視覚障がい者を除く全障がい児・者 (中学生以上)		
開催期間 日時	11月～翌年3月		
	毎週金曜日 18:30～20:00		
定員	15名	回数	15回
内容			
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			

プール

教室名			
あくあびくす②			
対象	水中歩行のできる知的・精神障がい児・者 (小学生以上)		
開催期間 日時	10月～翌年3月(12月除く)		
	第2日曜日 14:00～14:40		
定員	20名	回数	5回
内容			
音楽に合わせてゆったりと水中運動を楽しみましょう。			

秋季教室(8月申込み)

プール

教室名			
知的親子水泳②			
対象	知的・発達障がい児と保護者 (3歳～小学3年生)		
開催期間 日時	9月～10月		
	毎週日曜日 15:00～16:30		
定員	10組	回数	8回
内容			
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。			

教室名			
知的児童水泳② (初級)			
対象	知的・発達障がい児と保護者 (小学4年生～中学3年生)		
開催期間 日時	9月～10月		
	毎週火曜日 18:30～20:00		
定員	10名	回数	8回
内容			
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。			

教室名			
知的16歳以上水泳 (初級)			
対象	知的・発達障がい児者 (16歳以上)		
開催期間 日時	11月～翌年1月		
	毎週火曜日 18:30～20:00		
定員	10名	回数	8回
内容			
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。			



体育室

教室名			
大人の車いすスポーツ			
対象	車いす操作が可能な肢体不自由児・者 (16歳以上)		
開催期間 日時	11月～翌年1月		
	毎週月曜日 18:30～20:00		
定員	15名	回数	10回
内容			
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			

教室名			
スキルアップ教室 (種目:8月頃決定)			
対象	8月頃決定		
開催期間 日時	9月～11月		
	毎週木曜日 18:30～20:00		
定員	未定名	回数	10回
内容			
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。			

冬季教室(12月申込み)

プール

教室名			
泳法別水泳〈背泳ぎ・クロール〉			
対 象		全障がい児者 (25m以上泳げる方)	
開催期間 日 時		翌年1月 ~ 3月 毎週土曜日 18:00 ~ 18:45	
定員	8名	回数	8回
内容			
クロールで25m以上泳げる方のクラスです。クロールをスキルアップさせましょう。背泳ぎにもチャレンジできます。45分レッスンです。			

教室名			
泳法別水泳〈平泳ぎ・バタフライ〉			
対 象		全障がい児者 (25m以上泳げる方)	
開催期間 日 時		翌年1月 ~ 3月 毎週土曜日 18:45 ~ 19:30	
定員	8名	回数	8回
内容			
クロールで25m以上泳げる方のクラスです。平泳ぎやバタフライにチャレンジしましょう。45分レッスンです。			



フリー・予約制教室(募集は館内広報のみ)

プール(フリー制)

教室名			
身体障がい水中トレーニング (通年教室)			
対象		股・膝関節に障がいのある 水中歩行の可能な方	
開催期間		5月～翌年3月	
日時		第4金曜日 14:30～15:30	
定員	なし	回数	10回
内容			
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。			

プール(予約制)

教室名	
理学療法士による ワンポイントレッスン (水中歩行)	
対象	身体障がい児・者
開催期間	随時募集(予約制)
日時	※要 医事相談
定員	1回 1名
内容	
水中での様々な歩き方を理学療法士がアドバイスします。	

プール(先着予約制)

教室名	期間	定員	対象	定員	内容
水泳ワンポイント レッスン	1期(5～7月)	1日/2回 各回 1名ずつ	全障がい児・者 予約制 1人30分	1回 1名	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。
	2期(9～12月)				
	3期(1～3月)				
		月曜日	14:00～14:30 / 14:30～15:00	休館日、センター行事開催日を除く。 ※水泳教室受講生の方はその季の申し込みはできません。 (※夏季教室は除く) ・春季受講者→1期ワンポイントは申込みできません。 ・秋季受講者→2期ワンポイントは申込みできません。 ・冬季受講者→3期ワンポイントは申込みできません。	
開催時間	木曜日	15:00～15:30 / 15:30～16:00			
	土曜日	14:00～14:30 / 14:30～15:00			



フリー・予約制教室(募集は館内広報のみ)

体育室(フリー制)

教室名			
片マヒ者のためのバランス (通年教室)			
対 象		身体障害者で片麻痺の方など	
開催期間 日 時		5月～翌年3月 第1金曜日 14:00～15:00	
定員	なし	回数	10回
内容			
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。			

教室名			
健康体操 (通年教室)			
対 象		知的障がい児・者を除く 全障がい者	
開催期間 日 時		5月～翌年3月 第2・4金曜日 13:15～13:45	
定員	なし	回数	20回
内容			
5期に分かれ、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。			

教室名			
エアロビクス (通年教室)			
対 象		視覚障がい児者を除く全障がい児者 (小学生以上)	
開催期間 日 時		4月～翌年3月 毎週火曜日 17:30～18:00	
定員	なし	回数	40回程度
内容			
音楽に合わせて、身体を動かすことを楽しみま しょう!			



★★ スポーツ教室の申し込み方法 ★★

- 開催期間** 2024年 4月 から 2025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方、
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** 広島市中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
- 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。
(その2) 直接センター受付にて、申込用紙に記入し、官製はがき、又は切手代(63円)を添えてお申し込み下さい。
※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 通年教室 :2024年 4月 1日 (月) ~ 15日 (月) 必着
夏季 教室 : 同年 6月 15日 (土) ~ 30日 (日) 必着
秋季 教室 : 同年 8月 1日 (木) ~ 15日 (木) 必着
冬季 教室 : 同年 12月 1日 (日) ~ 15日 (日) 必着
- 水泳ワンポイントレッスン**
(プール指導員室でのみ受付)
- | | |
|-------------|-----------------|
| I期(5~7月分) | 4/25(木)9:00~随時 |
| II期(9~12月分) | 8/22(木)9:00~随時 |
| III期(1~3月分) | 12/19(木)9:00~随時 |

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)

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



★★ 広島市中心身障害者福祉センター ★★

- 所在地 〒732-0052 広島市東区光町二丁目1番5号
- 電話番号 (082)261-2333
- FAX番号 (082)261-7789
- 開館時間 午前9時から午後9時まで
(体育室・小体育室・プール・機能訓練室の利用時間は午後8時30分まで)
- ホームページ <https://ww100059-hp.normanet.ne.jp/>
- Eメールアドレス sinsin-1@hicat.ne.jp
- 休館日 毎週水曜日・祝日の翌日(祝日が日・火曜日にあたる時は翌々日)・8月6日・
12月29日から翌年の1月3日まで
※ 臨時休館及び施設の一部を閉鎖する場合は、予告いたします。
- 使用料 障がい者・介助を必要とする障がい者の介護者・当センター登録ボランティアは無料です。
その他の方は、障がい者の利用を妨げない範囲で、有料での利用ができます。

☆ 個人利用

体育室・小体育室	大人 260円	小人 150円
プール室	大人 490円	小人 240円
機能訓練室	大人 560円	小人 310円

☆ 団体利用

当センターまでお問い合わせ下さい。

- 使用方法 ☆ 個人利用の場合
受付で身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳などを提示してください。

☆ 団体利用の場合

あらかじめ、所定の申請書を提出してください。

(障がい者団体は3カ月前から、その他の団体は1カ月前から申込みを受付ます。)

- 事業内容 ☆ スポーツ・レクリエーションの指導及び生活・医療・機能回復訓練等に関する相談
各種教室(障がいに応じた各種スポーツ、文化教室)の実施や各種相談(医事相談等)を実施します。

☆ 各種の活動・訓練のための場の提供及び余暇活動の充実を図るための教室講座等の実施
各種講習会・行事の実施(文化祭やスポーツ大会等の開催)やボランティアの育成
(手話、点訳、音訳講座や福祉体験教室等の開催)、活動・訓練等の場の提供を行います。

- 交通機関 JR広島駅下車新幹線口より約1km

行 事

行 事 名	日にち・時間(予定)	定員	対 象	内 容
ポッチャ交流会	6月16日(日) 10:00～17:00	16 チーム	視覚障がい者を除く、全障がい児・者と障がいのない方	はじめてポッチャをする方も楽しんでいただける催しです。 個人申込みもOKです。
ヨット体験	7月6日(土)で調整中 時間調整中	10 組	小学生以上の全障がい児・者とその保護者または介助者で泳ぐことができる方	ヨットの揺れや、海風、水しぶきを体感しましょう。 一人で・親子で操作できるようにご指導します。
アウトリガーカヌー体験	7月14日(日)で調整中 時間調整中	10 人程度	小学生以上の全障がい児・者と障がいのない方	浮きがついて転覆しにくい6人乗りのカヌーを皆で力を合わせてパドルでこぎます。息が合えば海の上を走るように進む感覚も楽しめるかも!
バスケットボール交流会	8月11日(日)山の日 10:00～17:00	10 チーム	視覚障がい・車いすの方を除く、全障がい者と障がいのない方	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!! 初心者が参加しやすいような内容です。個人申込みもOKです。
軽スポーツフェスタ	9月16日(月)敬老の日 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	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競技していきます。
魚釣り体験	①9月22日(日)秋分の日で調整中 8:00～14:30	8 名	①視覚障がい者対象	船で広島湾周辺に行き船釣りをします。魚が糸をひく感触や釣り上げた時の満足感、風のおいしさ爽快さなどを自然の中で味わってください。
	②9月29日(日)調整中 8:00～14:30	8 名	②全障がい者対象	
ウォーターフェスタ	10月14日(月)スポーツの日 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	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。
乗馬体験	11月3日(日)文化の日で調整中 時間調整中	調整中	小学4年生以上の全障がい児・者	馬に乗って、“ゆれ”“かせ”を体験してみましょう。 馬とのふれ合い体験もできます。
バドミントン大会	11月23日(土)勤労感謝の日 10:00～17:00	24 ペア	視覚障がい者を除く、全障がい者と障がいのない方(中学生以上)	障がいに応じて少しルールを変更させています。ペア戦です。障がいのある方、無い方が一緒にプレイ、対戦してみませんか。個人申込みもOKです。
スキー体験	翌年1月下旬～2月上旬で調整中 2泊3日(予定)	15 名	全障がい児・者(小学生以上)とその保護者・介助者	スキー技術の習得を目指します。
ミニテニス大会	2月23日(日)天皇誕生日 10:00～17:00	20 ペア	小学生以上の視覚障がいを除く全障がい児・者と障がいのない方	ラケットに当たりやすい小さなビーチボールを使用しているペア戦です。ラリーが続くのでゲームを楽しめます。個人申込みもOKです。
アウトドア体験	3月15日(土)で調整中 時間調整中	10 組程度	小学生以上の全障がい児・者と障がいのない方	自然の中でのレク遊びや野外活動を行う予定です。

※行事の日程は予定です。変更される場合がありますので詳細は当センターまでお問合せください。

プールの閉鎖予定 2024年(令和6年)3月現在

1	6/2(日)	中国四国身体障害者水泳選手権大会開催のため	9:00～17:00閉鎖。再開は、同日17:00～予定です。
2	7/2(火)	通常清掃のため	終日ご利用いただけません。再開は、7/4(木)9:00～です。
3	9/3(火)	通常清掃のため	終日ご利用いただけません。再開は、9/5(木)9:00～です。
4	10/14(月)	ウォーターフェスタ開催のため	9:00～17:00閉鎖。再開は、同日17:00～予定です。
5	12/7(土)	2024文化祭 準備のため	終日ご利用いただけません。再開は、12/9(月)9:00～です。
6	12/8(日)	2024文化祭 のため	終日ご利用いただけません。再開は、12/9(月)9:00～です。
7	12/28(土)	通常清掃のため	終日ご利用いただけません。再開は、1/4(土)9:00～です。
8	翌年2/9(日)	広島市障害者水泳大会開催のため	9:00～17:00閉鎖。再開は、同日17:00～予定です。

※12/7(土)、12/8(日)は、2024文化祭準備・開催のため、機能訓練室も閉鎖致します。
※体育室・小体育室につきましては、毎月発行の「スポーツ関係予定表」をご覧ください。