

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	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	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	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	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。 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	8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	肢体障がい児 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	肢体障がい児 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)	肢体障がい者	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)	全障がい者	5月～ 10月	毎週月曜日 18:30-20:30	15名/ 15回程	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	全障がい者	5月～ 8月	毎週木曜日 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 精神障がい児者	5月～ 9月	第2日曜日 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 とその保護者	5月～ 7月	毎週日曜日 15:00-16:30	10名/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)	知的障がい児者 発達障がい児者	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)	身体障がい者 精神障がい者	5月～ 6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	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 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	ラケットスポーツ	全障がい者	11月～ 翌3月	毎週金曜日 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。 ※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～ 10月	毎週日曜日 15:00-16:30	10名/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)	知的障がい児者 発達障がい児者	9月～ 10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	知的障がい者 発達障がい者	11月～ 翌1月	毎週火曜日 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	大人の車いすスポーツ	肢体障がい者	11月～ 翌1月	毎週月曜日 18:30-20:00	15名/10回	車いす操作が可能な 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	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	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 ワンポイントレッスン(水中歩行)	身体障がい児者	随時 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) 2期(9~12月) 3期(翌1~3月)	1日2回 各回1人ずつ 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 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
27	通年	身体障がい水中トレーニング	肢体障がい者	5月~ 翌3月	第4金曜日 14:30-15:30	なし/10回	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。						
28	通年	片麻痺者のためのバランス	肢体障がい者	5月~ 翌3月	第1金曜日 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~ 翌3月	第2.4金曜日 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~ 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、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♪

