



ひろしまし  
広島市

しんしんしょうがいしゃふくし  
心身障害者福祉センター

しせつ  
スポーツ施設

りょう  
利用のしおり



# もくじ

とう しせつ りよう かた  
・当センターのスポーツ施設をご利用になる方へ

⇒2 ページ

とう じぎょう  
・当センターのおすすめ事業

⇒4 ページ

りよう  
・プールのご利用について

⇒5 ページ

くねんしつ たっきゅうしつ りよう  
・訓練室、卓球室のご利用について

⇒7 ページ

たもくてきしつ しょうたいいくしつ だいたいいくしつ りよう  
・多目的室、小体育室、大体育室のご利用について

⇒9 ページ

## とう しせつ りよう かた 当センターのスポーツ施設をご利用になる方へ

### ◎利用時間

ごぜん じ ごご じ ぶん ごご じ たいしゆつ  
午前9時から午後8時30分(午後9時までにはセンターから退出してください。)

※プール、訓練室、卓球室は正午から午後1時までのご利用になれません。

### ◎まずは受付へ…

かいうけつけ しやうがいしやてちやう み いろ くだ  
1階受付で障害者手帳を見せ、チップ(色つきの札)を  
うけと りよう しせつ しやくいん わた  
受け取り、ご利用になる施設で職員にお渡しください。

※利用者カードをお持ちの方は受付に寄る必要はありません。



### ◎利用者カードとは？

センター利用中の急病やケガなどの場合に備えて緊急連絡先などを  
とうろく した いた だいた 方 には 「利用者カード」 を 発行 し、チップの受け渡しなく、  
ご 利用 いた だけ ます。(手帳をお持ちの方で希望者のみ)

### ◎介助者とのご利用について

かいじょ ひつやう かた かいじょしや いっしょ りよう  
介助が必要な方は、介助者と一緒にご利用いただけます。(介助者も無料)

かいじょしや りようしや あんぜんかくほ じゆうばん はいりよ  
介助者は、利用者の安全確保に十分に配慮してください。

### ◎健常者のご利用について

けんじやうしや かた ゆうりやう りよう  
健常者の方も有料でご利用いただけます。利用可能時間は

プール：午前10時から正午までと、午後2時から午後8時30分まで

訓練室：午後5時から午後8時30分まで

※障がい者の方の利用が多い時はお断りすることもあります。

※障がい者の方の利用を妨げない範囲でご利用ください。

## ◎更衣室

- ・1階更衣室と2階プール更衣室があります。シャワーもご利用いただけます。
  - ・更衣室のロッカーは無料です。
  - ・2階プール更衣室のロッカーは、プール利用者優先でお願いします。  
荷物を置いて帰ることはできません。毎日お持ち帰りください。
- ※ロッカーキーを紛失された場合は、弁償していただくこともありますので、  
なくさないよう注意してください。

## ◎その他

- ・館内では、動画や写真の撮影はできません。  
(目的によっては許可をとって撮影することができます。)
  - ・携帯電話・スマートフォンは、盗撮防止のため、更衣室内では使用しないで  
ください。
  - ・正面玄関にある車いすは自由にご利用いただけます。
  - ・介助犬・盲導犬の同伴において待機場所など不明な点があれば、お気軽に  
ご相談ください。
  - ・貴重品は各自で責任を持って管理してください。
  - ・飲酒及び酒気を帯びている方はスポーツ施設のご利用はできません。
  - ・体育室などでは原則飲食(水分補給を除く)はご遠慮ください。
  - ・他の利用者の迷惑になる行為はおやめください。
- ※ご利用中に安全面・衛生面・迷惑行為について、職員から声をかけさせて  
いただくことがあります。ご理解くださいますよう、お願いいたします。

## とう 当センターのおすすめ事業 じぎょう

### ◎医事相談 い じ そうだん

つき かい だい もくよう ご ご じ い し りがくりようほうし かん ごし こべつそうだん  
月1回(第3木曜午後1時~)医師、理学療法士、看護師による個別相談を  
おこな  
行っています。(要予約) ようよやく

きぼう かの かいうけつけ しょくいん  
希望される方は、1階受付が職員におたずねください。

かくじ たいちよう ちゅうい けつ むり  
各自で体調に注意し、決して無理をしないでください。  
りよう はじ さい しゅじい そうだん  
利用を始める際は主治医に相談されるか  
とう  
当センターの医事相談を受けることをお勧めします。 すす

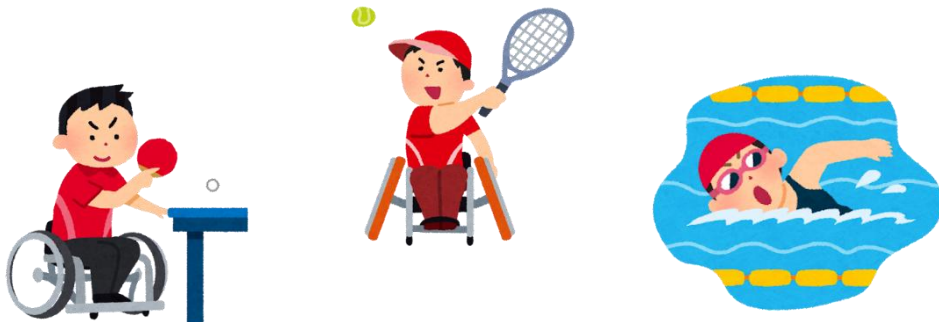


### ◎スポーツ教室 きょうしつ

しょう おう かくしゅ きょうしつ おこな  
障がいに応じた各種スポーツ教室を行っています。

たと すいえいきょうしつ りくじょうきょうしつ くるま きょうしつ けんこうたいそうきょうしつ  
例えば、水泳教室や陸上教室、車いすテニス教室、健康体操教室など。

くわ かいうけつけ しょくいん  
詳しくは1階受付が職員におたずねください。



## プールのご利用について

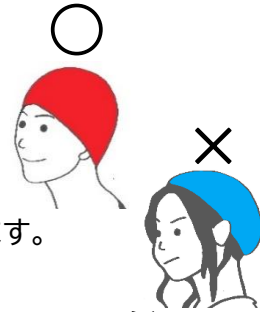
プール【2階】

### [ 持ち物 ]

必ず水着・キャップをご用意ください。(ラッシュガードの着用可)  
(必要であればゴーグル・アクアシューズをお持ちください。)

### [ 入水前に… ]

- 必ずシャワーを浴び、汗を流してから入ってください。
- お化粧、整髪料をよく落として入ってください。  
※顔や頭を水につけない方も落としていただいております。
- 髪はキャップの中に収めてください。
- ピアスやネックレスなどのアクセサリー、腕時計(スポーツウォッチも含む)などは、安全確保のため外してください。
- ばんそうこうやシップなどは、はがしてください。  
なお、出血をとまなう傷がある時は入水できません。



### 「おもいやり更衣室」

- 異性介助による更衣を原則としています。  
(小学校3年生までは男・女更衣室で更衣できます)
- 20分以内を目安にご利用ください。



### 午前中のご利用は…

正午までに着替えを済ませて更衣室から退出していただきますようお願いいたします。

## [ プール内では ]

- ・歩行コース・遊泳コース・視覚障がい者優先コース・自由コースがあり、目的に合わせてコースをご利用いただけます。
- ・プールサイドの用具は自由にご利用いただけます。
- ・身体に合った浮具を持ち込むこともできます。
- ・水分補給は、プールサイドに上がって行ってください。
- ・個人でパドル・フィンを使つての練習は、遊泳コースを一人で使っている場合に限ります。
- ・飛び込みは、安全確保のため原則禁止です。
- ・脱糞・嘔吐物などを発見した場合は、すぐに職員にお知らせください。



### 「水中車いす」

更衣室、プールサイドにそれぞれ準備しています。  
車いすに乗ったままシャワーを浴び、スロープを使つて入水できます。

### 小学生以下のご利用について

必ず、保護者同伴で来館していただいております。  
3年生以下の利用時は、保護者の方も入水をお願いします。  
4～6年生の保護者の方はプールサイドからの見守りでも構いません。

※プール見学の方は、3階プールギャラリーからご覧になれます。

※団体利用については、1階受付か職員におたずねください。

## くんれんしつ たつきゅうしつ りよう 訓練室・卓球室のご利用について

### くんれんしつ かい 訓練室【2階】

#### ふくそう 〔 服装 〕

うんどう てき ふく くつ りよう  
・運動に適した服、靴でご利用ください。

※サンダルやヒールのある靴はご遠慮ください。

※更衣は、1階更衣室か2階プール更衣室でしていただき、

にもつ くんれんしつ かい  
荷物は訓練室ロッカーまたは1階更衣室のロッカーに入れてください。

#### くんれん まえ 〔 訓練をはじめる前に 〕

くんれん ぜんご けつあつそくてい ねが  
・訓練の前後で血圧測定をお願いします。

けつあつ てきせい はんい ぼあい からだ いた いわかん どう たいちよう よ  
血圧が適正な範囲にない場合や、身体の痛み・違和感がある等、体調が良く

ないときは訓練を控えましょう。

くんれん き き りようほうほう かんしいん  
・訓練機器の利用方法は監視員におたずねください。

かんしいん くんれん く ほじよ  
・監視員は訓練メニューを組んだり、補助をすることはできません。

じしゅてき くんれん おこな  
自主的に訓練を行ってください。

りようひんど たか  
・利用頻度の高いトレッドミル、ニューステップ、ジョーバのご利用は予約が  
ひつよう よやく くんれんしつ かんしいん ちよくせつもう で  
必要です。予約は訓練室にて監視員に直接申し出てください。



訓練室



卓球室【2階訓練室内】

視覚障がい者優先の卓球室です。

視覚障がい者用の卓球台が置いてあります。

その他の障がいの方も通常の卓球台としても利用できます。

利用時間は1回20分です。

用具の貸し出しもできます。



卓球台

熱中症予防のため、  
運動中はこまめに  
水分補給をしましょう。

## 多目的室・小体育室・大体育室のご利用について

多目的室・小体育室・大体育室ともに団体利用、個人利用ができます。

団体利用がないときは個人で利用できます。

(個人では事前予約はできません)

※団体利用については、職員か1階受付におたずねください。

※土足禁止です。運動をする場合は上履きが必要です。

### 多目的室【3階】

卓球やボッチャのほかレクリエーションや体操、会議などにご利用いただけます。

卓球台4台・長机20台・椅子60脚・ホワイトボード2枚があります。

### 小体育室【1階】

卓球やボッチャのほかレクリエーションや体操などにご利用いただけます。

卓球台が3台あります。



多目的室



小体育室

## 大体育室【1階】

- ・大体育室のグレーのシートの上は土足で通ることができます。
- ・個人利用時は受付でチップをもらい、体育指導員室の職員に渡してください。職員が不在の場合は(指導員室)入口の箱に入れてください。
- ・貸出可能なスポーツ車いすや各種スポーツ用具があります。興味のあるスポーツがあれば職員にご相談ください。  
(車いすバスケットボール・フライングディスクなど)
- ・車いす・ボールなどの空気つぎが体育室倉庫にあります。
- ・車いすの方も使用できるトレーニングマシンが倉庫にあります。



大体育室

利用方法は職員におたずねください

※大体育室見学の方は、2階体育室ギャラリーからご覧になれます。

多目的室、小体育室、大体育室の利用後は…

- ・モップをかけ、掃除機でモップをきれいにしましょう。
- ・使用したものは元の場所に片付けましょう。
- ・カーテンを閉めてご利用になった場合は、必ず開けてお帰りください。



ひろしましんしんしょうがいしゃふくし  
広島市心身障害者福祉センター

ひろしましひがしくひかりまち ちょうめ  
広島市東区光町二丁目1-5

☎(082)261-2333

FAX(082)261-7789

<http://ww100059-hp.normanet.ne.jp>

