

春季教室(4月申込み)

プール

すいえいレッスン初級 (知的親子)	日時		定員	対象			内容			
	毎週日曜日		10組	知的・発達障がい児と保護者 (3歳～小学3年生)			泳げない方のクラスです。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。			
	15:00～16:30									
日程	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8		

水泳レッスン初級 (知的児童)	日時		定員	対象			内容			
	毎週土曜日		10名	知的・発達障がい児 (小学4～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。			
	18:00～19:30									
日程	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30		

水泳レッスン初級 (知的16歳以上)	日時		定員	対象			内容			
	毎週月曜日		10名	知的・発達障がい者 (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。			
	18:30～20:00									
日程	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25		

水泳レッスン初級 (身体・精神)	日時		定員	対象			内容			
	毎週火曜日		10名	身体・精神障がい者 (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。			
	18:30～20:00									
日程	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26		

あくあびくす	日時		定員	対象			内容			
	第2日曜日		20名	水中歩行のできる知的・精神障がい児、者 (小学生以上)			音楽に合わせてゆったりと水中運動を楽しみましょう。			
	14:00～14:40									
日程	5/13	6/10	7/8	8/19	9/9	10/14				

アクアビクス初級 (通年教室)	日時		定員	対象			内容					
	第3木曜日		15名	水中歩行のできる身体障がい者			音楽に合わせてゆったりと水中運動を楽しみましょう。					
	13:30～14:00											
日程	5/17	6/21	7/19	8/16	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/14※	

アクアビクス中級 (通年教室)	日時		定員	対象			内容					
	第3金曜日		15名	水中歩行のできる身体障がい者			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!					
	13:30～14:10											
日程	5/18	6/15	7/20	8/17	9/21	10/19	11/16	12/21	1/18	2/15	3/15	

視覚障がい者のための運動 (通年教室)	日時		定員	対象			内容					
	第1木曜日		10組	視覚障がい者			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。(寒い時期は体育室での運動をします。)					
	13:30～14:30											
日程	5/10※	6/7	7/5	8/2	9/6	10/4	11/1	12/6	1/10※	2/7	3/7	

体育室

キッズスポーツ (通年教室)	日時		定員	対象					内容				
	第2木曜日 16:00～17:00		10組	肢体障がい児と保護者 (小中学生)					親子一緒に元気よく身体を動かそう！レクリエーション、ボールスポーツを通じて経験を繋げていきます。				
	日程	5/10	6/14	7/12	8/9	9/13	10/11	11/8	1/10	2/14	3/14		

車いすスポーツ (通年教室)	日時		定員	対象					内容				
	最終木曜日 17:15～18:15		15名	肢体障がい児の車いす 使用者 (小中学生)					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。				
	日程	5/31	6/28	7/26	8/30	9/27	10/25	11/29	1/31	2/28	3/28		

ボールスポーツ	日時		定員	対象					内容				
	毎週木曜日 18:30～20:30		15名	視覚障がい者をのぞく 全障がい (中学生以上)					フットサルやバスケットボールなど様々なボールスポーツに挑戦してみましょう。				
	日程	5/10 7/26	5/17 8/2	5/24 8/9	5/31 8/16	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	

おやこたいそう(低学年) (通年教室)	日時		定員	対象					内容				
	第2日曜日 11:00～12:00		10組	知的障がい児、発達障 がい児と保護者 (小学1～3年生)					親子でいろいろなスポーツにチャレンジ しましょう！				
	日程	5/13	6/10	7/8	8/19 ※	9/9	10/14	11/11	12/16 ※	1/13	2/10	3/10	

親子スポーツ(高学年) (通年教室)	日時		定員	対象					内容				
	第2日曜日 9:30～10:30		10組	知的障がい児、発達障 がい児と保護者 (小学4～6年生)					遊びながら身体の動きづくりをします。親 子で楽しみましょう！				
	日程	5/13	6/10	7/8	8/19 ※	9/9	10/14	11/11	12/16 ※	1/13	2/10	3/10	

運動セラピー (通年教室)	日時		定員	対象					内容				
	第1火曜日 13:30～15:00		12組	身体障がい者と その介助者					いろいろな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！				
	日程	5/8※	6/5	7/3	8/7	9/4	10/2	11/6	12/4	1/8※	2/5	3/5	

移動教室

車いすテニス (広域公園テニスコート)	日時		定員	対象					内容				
	毎週金曜日 18:30～20:30		15名	車いす使用者					初めての方から上級者まで指導します。 移動教室は現地集合、現地解散です。				
	日程	5/18 8/10	5/25 8/17	6/1 8/24	6/8 8/31	6/15 9/7	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	7/27	

陸上競技 (エディオンスタジアム)	日時		定員	対象					内容				
	毎週月曜日 18:30～20:30		15名	全障がい (中学生以上)					短距離走、車いすマラソン、投てきなどを 初めての方から参加できます。 移動教室は現地集合、現地解散です。				
	日程	5/14 9/10	5/21 10/1	5/28 10/15	6/4 10/22	6/18	6/25	7/9	7/23	7/30	8/20	8/27	

※は変更日です。

夏季教室(7月申込み)

プール

水泳 身体親子	日時		定員	対象			内容			
	調整中 15:00～16:00		10組	身体障がい児と保護者 (小・中学生)			水慣れから、泳ぎまで親子でチャレンジしてみよう。			
	日程	調整中								

秋季教室(8月申込み)

プール

すいえいレッスン初級 (知的親子)	日時		定員	対象			内容			
	毎週日曜日 15:00～16:30		10組	知的・発達障がい児と保護者 (3歳～小学3年生)			泳げない方のクラスです。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。			
	日程	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	

水泳レッスン初級 (知的児童)	日時		定員	対象			内容			
	毎週土曜日 18:00～19:30		10名	知的・発達障がい児 (小学4～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。			
	日程	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	

水泳レッスン初級 (知的16歳以上)	日時		定員	対象			内容			
	毎週月曜日 18:30～20:00		10名	知的・発達障がい者 (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。			
	日程	9/3	9/10	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	

水泳レッスン初級 (身体・精神)	日時		定員	対象			内容			
	毎週火曜日 18:30～20:00		10名	身体・精神障がい者 (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。			
	日程	9/11	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	

体育室

フィットネス	日時		定員	対象			内容			
	毎週木曜日 18:30～20:00		20名	知的障がい・精神障がい児者 (中学生以上)			ストレッチや筋力トレーニングなどで健康な身体を作りましょう！			
	日程	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1

ラケットスポーツ	日時		定員	対象			内容				
	毎週金曜日 18:30～20:30		15名	視覚障がい者をのぞく 全障がい (中学生以上)			テニスやバドミントンなどいろいろなラケットスポーツに挑戦してみよう！				
	日程	10/19 1/25	10/26 2/1	11/2 2/8	11/9 2/15	11/16 2/22	11/30	12/14	12/21	1/4	1/11

大人の車いすスポーツ	日時		定員	対象			内容			
	毎週月曜日 18:30～20:30		15名	身体障がい児者 (16歳以上)			車いすに乗っておこなういろいろなスポーツを体験してみよう。			
	日程	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	1/7	1/24

※は変更日です。

冬季教室(12月申込み)

プール

泳法別レッスン (クロール・背泳ぎ)	日時		定員	対象			内容		
	毎週土曜日 18:00～19:30		8名	全障がい (25m以上泳げる者)			25m以上泳ぐ中級以上のクラスです。クロール、背泳ぎのフォーム矯正やスキルアップを目指します。45分2グループのレッスンです。		
	日程	1/5	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16		

泳法別レッスン (平泳ぎ・バタフライ)	日時		定員	対象			内容		
	毎週土曜日 18:00～19:30		8名	全障がい (25m以上泳げる者)			25m以上泳ぐ中級以上のクラスです。平泳ぎ、バタフライのフォーム矯正やスキルアップを目指します。45分2グループのレッスンです。		
	日程	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30		

移動教室

スキー教室	日時		定員	対象			内容		
	調整中		18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。		
	日程	調整中							

フリー・予約制教室(募集は館内広報のみ)

プール

身体障がい 水中トレーニング (通年教室)	日時		定員	対象			内容					
	第4金曜日 13:30～14:30		なし	股関節、膝関節に 障がいのある 水中歩行の可能な者			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。					
	日程	5/25	6/22	7/27	8/24	9/28	10/26	11/30 ※	12/ 調整中	1/25	2/22	3/29 ※

あくあびくす	日時		定員	対象			内容		
	第2日曜日 14:00～14:40		なし	水中歩行のできる 知的・精神障がい児、者 (小学生以上)			音楽に合わせてゆったりと水中運動を楽し みましょう。		
	日程	11/11	12/16 ※	1/13	2/10	3/10			

理学療法士による ワンポイントレッスン (水中歩行)	日時		定員	対象			内容		
	希望日の調整 をおこなう		1回 1名	身体障がい児・者			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。		
	日程	随時募集(予約制)							

水泳ワンポイント レッスン	期間		定員	対象			内容		
	1期(5～7月)		1回 1名	全障がい児・者 予約制 1人30分			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きます。 ※水泳教室受講生の方は教室終了後より 申し込みが行えます。						
木曜日(15:00～15:30/15:30～16:00)									
土曜日(14:00～14:30/14:30～15:00)									

※は変更日です。

体育室

片マヒ者のための バランス教室	日時		定員	対象			内容					
	第1金曜日 14:00～15:00		なし	片麻痺の方など			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。					
	日程	5/11 ※	6/1	7/6	8/3	9/7	10/5	11/2	12/14 ※	1/調整中	2/1	3/1

健康体操教室	日時		定員	対象			内容					
	第2・第4 金曜日 13:15～13:45		なし	知的障がい者をのぞく 全障がい			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、健康の維持向上を図りましょう。					
	日程	5/25 11/9	6/8 12/14	6/22 1/11	7/13 1/25	7/27 2/8	8/10 2/22	8/24 3/8	9/14 3/22	9/28	10/12	10/26

エアロビクス	日時		定員	対象			内容					
	毎週火曜日 17:30～18:00		なし	視覚障がい者をのぞく 全障がい (中学生以上)			音楽に合わせて、身体を動かすことを楽しみ ましょう！					
	日程	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
		7/3	7/10	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	10/2
		10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	1/8
1/22		1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26			

※は変更日です。

★★ スポーツ教室の申し込み方法 ★★

開催期間 2018年(平成30年)5月から2019年(平成31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、
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

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お名前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する。

(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(62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 :2018年(平成30年) 4月 1日(日) ～ 15日(日) 必着。

夏季教室 : 同 年 6月15日(金) ～ 29日(金) 必着。

秋季教室 : 同 年 8月 2日(木) ～ 16日(木) 必着。

冬季教室 : 同 年 12月 1日(土) ～ 15日(土) 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月26日(木) 9:00～ 随時 ※先着順
	II期(9～12月分) 8月23日(木) 9:00～ 随時 ※先着順
	III期(1～3月分) 12月20日(木) 9:00～ 随時 ※先着順

※電話・FAX・はがき等ではお申込みできません。

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)

行 事

行 事 名	日にち・時間(予定)	定員	対 象	内 容
フットサル交流会	7月16日(月)海の日 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ゴールにシュート!!初心者に参加しやすいような内容です。個人申込みOKです。
バスケットボール交流会	8月26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!!初心者に参加しやすいような内容です。個人申込みもOKです。
センタリンピック ~軽スポーツ大会~	9月17日(月)敬老の日 10:00~16:00	40 名	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	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。
センタリンピック ~ウォーターフェスタ~	10月8日(月)体育の日 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。
SF バドミントン大会	11月23日(金)勤労感謝の日 10:00~17:00	24 ペア	視覚障がいを除く、全障がい者と障がいのない方	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、無い方が一緒プレイ、対戦してみませんか。個人申込みもOKです。
SF ミニテニス大会	3月17日(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するのでペア戦です。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。
ボウリング体験	2月11日(月)建国記念日 で調整中 10:00~16:00	30 名	小学生以上の全障がい者	ボウリング場に行った事が無い方!!是非、参加してみてください! マナーを学びながら、投げ方をご指導します。
アウトリガーカヌー体験	6月の土曜日で 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!
ヨット体験	1回目 5月26日(土) 予備日 5月27日(日) 2回目 7月29日(日)	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。
乗馬体験	10月下旬 14:00~16:00	10~12 名	小学生以上の全障がい児・者	馬に乗って、"ゆれ""かぜ"を体験してみましょう。馬とのふれ合い体験もできます。
冬山あそび体験	2月9日(土) 9:00~17:00	10 組	小学生以上の全障がい児・者と障がいのない方	雪遊び。雪合戦やソリ滑り、雪だるま作成大会など、冬の遊び方を山男が伝授します!!

プールの閉鎖予定 2018年(平成30年)3月現在

1	4/10(火)	通常清掃のため	終日ご利用いただけません。再開は、4/12(木)9:00~です。
2	6/3(日)	中国四国身体障害者水泳選手権大会開催のため	9:00~18:00閉鎖。再開は、同日18:00~予定です。
3	7/3(火)	通常清掃のため	終日ご利用いただけません。再開は、7/5(木)9:00~です。
4	9/4(火)	通常清掃のため	終日ご利用いただけません。再開は、9/6(木)9:00~です。
5	10/8(月)祝日	センタリンピック開催のため	9:00~18:00閉鎖。再開は、同日18:00~予定です。
6	12/8(土)	2018 文化祭 準備のため	終日ご利用いただけません。再開は、12/10(月)9:00~です。
7	12/9(日)	2018 文化祭 開催のため	
8	12/28(金)	通常清掃のため	終日ご利用いただけません。再開は、1/4(金)9:00~です。
9	3/10(日)	広島市障害者水泳大会開催のため	9:00~18:00閉鎖。再開は、同日18:00~予定です。

※12/8(土)、9(日)は、2018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。

