

しどう たんとう スポーツ指導担当

【リハ・スポーツ「みつける」】

にちじょう 日常プログラム



うんどう なたに なた けんこう いじ なた
運動がしたいけど何をしてもよいかわからない方、健康を維持したい方、
にちじょう さんか たの からだ うご
ぜひ、日常プログラムに参加して楽しく体を動かしませんか？

じぎょうめい 事業名	にちじ 日時	たいしやう 対象	ていいん 定員	もうしこ 申込み	さんかひ 参加費
たいいくかん ごぜん 【体育館】（午前） 10：30～11：30	すい もく すい 1/9（水）、2/14（木）、3/13（水）				
たいいくかん ごご 【体育館】（午後） 13：30～14：30	きん きん もく もく 1/11（金）、18（金）、24（木）、31（木） か きん もく すい 2/5（火）、8（金）、21（木）、27（水） きん すい きん 3/1（金）、6（水）、8（金）、 か すい 12（火）、20（水）	しょう 障がい の かた ある方	なし	ずいじ 随時 うけつけ 受付	むりやう 無料
ぜんはん からだ うご こうはん 前半にエクササイズ（ジムボール・セラバンドなど）で体を動かし、後半はレクリエーション（ボッチャ、カロー リングなど）でみんなと一緒に楽しみましょう。					
【プール】（午前） 10：00～10：50	か きん 1/22（火）、25（金） きん か もく きん 2/1（金）、5（火）、7（木）、15（金）、 きん か 22（金）、26（火） か もく きん 3/5（火）、7（木）、22（金）	しょう 障がい の かた ある方	なし	ずいじ 随時 うけつけ 受付	むりやう 無料
【プール】（午後） 13：00～13：50	もく もく か 1/10（木）、17（木）、29（火） もく もく 2/14（木）、28（木） すい 3/13（水）				
かいかんけつがた かんたん ぶんかん みず なか からだ うご 1回完結型！簡単なプールエクササイズを50分間。水の中で体を動かしましょう。					



しょうがい 【生涯スポーツ「たのしむ」】

けんこうぞうしん しょうがい
健康増進&生涯スポーツプログラム

じぎょうめい 事業名	にちじ 日時	ようび 曜日	たいしょう 対象	ていいん 定員	もうしこ 申込み	さんかひ 参加費
ポッチャ ・ フライングディスク	1/23、30、 2/6、13、20 13:15~14:30	かくすい 各水	しょう 障がいのある方	めい 15名	~1/9	むりよう 無料

やったことがある方・ない方、経験は問いません！どなたでも手軽に行えるスポーツです。

きょうぎ 【競技スポーツ「する・極める」】

じぎょうめい 事業名	にちじ 日時	ようび 曜日	たいしょう 対象	ていいん 定員	もうしこ 申込み	さんかひ 参加費
すいえいしよきゅう 水泳初級	1/26、 2/2、9、16、23 13:00~14:30	かくど 各土	しょう 障がいのある方	めい 6名	~1/12	むりよう 無料

水慣れが済んでいる初級者、初心者を対象に、10m泳げるようになることが目標です。

じぎょうめい 事業名	にちじ 日時	ようび 曜日	たいしょう 対象	ていいん 定員	もうしこ 申込み	さんかひ 参加費
こ 子どもスポーツ りくじょう ちてきしょう 陸上 知的障がい	1/12、19、26、 2/2、9 13:00~14:30	かくど 各土	ちてきしょう 知的障がいのある児童 しょう ちゅうがくせい (小・中学生)	めい 15名	~12/23	むりよう 無料

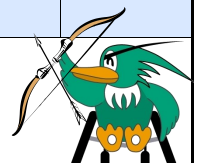
陸上の経験の有無にかかわらず、基本となる走動作など様々な陸上競技を体験し体を動かします。

じぎょうめい 事業名	にちじ 日時	ようび 曜日	たいしょう 対象	ていいん 定員	もうしこ 申込み	さんかひ 参加費
しよきゅう アーチェリー初級	1/23、30、 2/6、13、20 13:00~14:30	かくすい 各水	しょう 障がいのある方	めい 6名	~1/9	むりよう 無料

用具・ルール・マナーに関して基本的知識と技術を学び、利用認定証の取得を目指します。

じぎょうめい 事業名	にちじ 日時	ようび 曜日	たいしょう 対象	ていいん 定員	もうしこ 申込み	さんかひ 参加費
じょう アーチェリー場 りょうにんていかい 利用認定会	1/20、2/17、 3/17 13:30~15:00	かくにち 各日	しょう 障がいの ある方・ない方	なし	かくじっしび 各実施日の しゅうかんまえ 1週間前から とうじつ 当日の13:15 まで	むりよう 無料

アーチェリー場の利用認定、認定証の更新を行います。



こうりゅうたいかい 交流大会

しどう たんどう
スポーツ指導担当

じぎょうめい 事業名	にちじ 日時	ようび 曜日	たいしやう 対象	ていいん 定員	もうしこ 申込み	さんかひ 参加費
こうりゅうたつきゅうたいかい 交流卓球大会 (サウンドテーブルテニス)	1/20	にち 日	しかくしやう 視覚障がいの かた ある方	めい 80名 せんちやくじゆん 先着順	※	えん 1,000円
ねん はじ ことし 2019年の始まり。今年もSTT(サウンドテーブルテニス)で熱くなりましょう！ しやうさい じっしやうこう かくにん ※詳細は実施要項をご確認ください。						
こうりゅうたつきゅうたいかい 交流卓球大会 いっばんたつきゅう (一般卓球)	2/24	にち 日	しやう 障がいの かた ある方・ない方	めい 180名 せんちやくじゆん 先着順	※	えん 1,000円
しよしんしや じやうきゆうしや もうしこ 初心者から上級者までふるってお申込みください！ しやうさい じっしやうこう かくにん ※詳細は実施要項をご確認ください。						

こうりゅう 交流フェスティバル




じぎょうめい 事業名	にちじ 日時	ようび 曜日	たいしやう 対象	ていいん 定員	もうしこ 申込み	さんかひ 参加費
こうりゅう 交流サッカー フェスティバル	1/6	にち 日	ちてきしやう 知的障がいのある しやうがくせいじやう 小学生以上で こうせい 構成された サッカーチーム	※コートサイズにより、 すう じやうげん チーム数の上限が かわります。	~12/2 せんちやくじゆん 先着順	えん 1,000円
さんかしゃそうご こうりゅう 参加者相互の交流とサッカーの普及を図ることを目的としたサッカーフェスティバルです。 しやうさい じっしやうこう かくにん ※詳細は実施要項をご確認ください。						
しやう ひ ダウン症の日 イベント	3/24	にち 日	けんない 県内の しやうじ しゃ ダウン症児・者	なし	※	むりやう 無料
ことし かいめ ※今年で4回目のイベントとなります。詳細は、実施要項をご確認ください。						

そうだんじぎょう 【相談事業】

じぎょうめい 事業名	にちじ 日時	たいしやう 対象	ていいん 定員	もうしこ 申込み	さんかひ 参加費
たいりよくたいそせいそくてい ひ 体力体組成測定の日	もく 3/14(木) 13:30~15:00 きん 15(金) 9:30~12:00 ど 16(土) 13:30~15:00	しやう 障がいの かた ある方・ かいごしゃ その介護者	なし	とうじつたいいくかん 当日体育館 うけつけ の受付へ	むりやう 無料
たいじゆう たいしぼう そくてい かんたん たいりよく おこな じしん からだ そくてい 体重、体脂肪の測定、簡単な体力テストを行い自身の身体を測定します。					



じぎょうめい 事業名	にちじ 日時	たいしょう 対象	ていいん 定員	もうしこ 申込み	さんかひ 参加費	
<p style="text-align: center;">トレーニング室 利用講習会</p>	<p>よやくせい まいにちじっし やく ふんかん 予約制で毎日実施（約50分間） 【障がいのある方】 13:30～ / 15:30～ / 18:00～ 【障がいのない方】 すい・もく・きん・にち 水・木・金・日 18:00～</p>	<p>にち かい じっし かくかい 1日1回の実施、各回 2名まで先着順</p>	<p>ぜんじつ 前日まで でんわ 電話か うけつけ ちよくせつ 受付で直接</p>	<p>むりよう 無料 (注1)</p>		
<p style="text-align: center;">※トレーニング室をはじめて利用する方は必ず受講が必要です。 利用方法、器具の説明を行います。 (注1): 障がいのない方が講習会後にトレーニング室を利用される場合は利用料金300円がかかります。</p>						
<p style="text-align: center;">プール利用講習会</p>	<p>よやくせい まいにちじっし やく ふんかん 予約制で毎日実施（約40分間） 【障がいのある方のみ】 13:10～ / 15:10～</p>	<p>にち かい じっし かくかい 1日1回の実施、各回 2名まで先着順</p>	<p>ぜんじつ 前日まで でんわ 電話か うけつけ ちよくせつ 受付で直接</p>	<p>むりよう 無料</p>		
<p>初めて利用の方、障がいがありプールの利用に不安のある方などを対象としてプールの利用方法の説明と、入退水の方法、水中歩行や浮き身を行い、安全に利用できるよう講習を行います。 ※プール利用にあたり必ず受講する必要はありません。</p> 						
<p style="text-align: center;">スポーツ相談</p>	<p>よやくせい ようちようせい じかんていど ※予約制で要調整(1時間程度)</p>	<p>しょう 障がいの ある方</p>	<p>かく めい 各1名</p>	<p>※</p>	<p>むりよう 無料</p>	
<p>指導員がスポーツの実施方法や日ごろの疑問にお答えします。 ※予約制で相談実施日についてはご希望をお伺いし、調整させていただきます。</p>						
<p style="text-align: center;">医事相談 (整形)</p>	<p>1/12 13:00～</p>	<p>ど 土</p>	<p>しょう 障がいの ある方</p>	<p>めい 10名</p>	<p>かいさいびぜんじつ 開催日前日 まで</p>	<p>むりよう 無料</p>
<p>整形外科の医師による相談を受けられます。詳しい日程は看護師までお問い合わせください。 日程は医師の都合により変更する場合があります。</p>						
<p style="text-align: center;">リハビリ相談</p>	<p>1/10、2/7、3/7 (各木) 13:30～16:00</p>	<p>したい 肢体 しょう 障がいの ある方</p>	<p>しょうさい かんごし 詳細は看護師まで お問い合わせください</p>	<p>むりよう 無料</p>		
<p>理学療法士によるリハビリ相談を受けられます。</p>						

ぶんか・げいじゅつたいけん
文化・芸術体験イベント

ぶんか げいじゅつ たんどう
文化・芸術担当



ふ まな つく
「触れて、学んで、創ってみよう！」

にちじ がつ にち ど
日時：3月16日（土）

よてい
9：30～15：00（予定）

たいしょう

対象：どなたでも

ひょう むりょう いちぶゆうりょう たいけん

費用：無料（一部有料の体験イベントあり）

ないよう たいけん さくひんてんじなど
内容：体験プログラム、コンサート、作品展示等

といあわ ぶんか・げいじゅつたんどう

問合せ：文化・芸術担当

しょうさい ごじつかんない けいじ
※詳細につきましては、後日館内に掲示いたします。



しどう たんどう
スポーツ指導担当

とびっきースポーツフェスティバル

えがお
「スポーツでみんながひとつ(^0^)とびっきりの笑顔♪♪」

にちじ がつ にち にち よてい
日時：3月3日（日） 8：30～16：00（予定）

たいしょう しょう かた かた
対象：障がいのある方・ない方 どなたでも

さんかひ ひとり えん とうじつちょうしゅう
参加費：1人 500円（当日徴収）

しょうさい じっしょうこう かくにん
※詳細は、実施要項をご確認ください。

さんかしょう
※参加賞に「オリジナル「シャツ」プレゼント！

ねん いちど ことし にち
※年に一度のスポーツフェスティバル！今年はどんな1日になるか？

たの にち まちが
きっと楽しい1日になること間違いなし！

がつ か よてい き
3月3日の予定は、とびっきースポーツフェスティバルで決まり！

