

しどう たんどう 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 なに かた けんこう いじ かた
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？

| ばしょ じかん 場所・時間 | かいさいび 開催日 | 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 |
|--|---|------------------------------|------------|-------------------------|-------------|
| たいいくかん ごぜん 【体育館】(午前) 10:30~11:30 | 5/24(金)、31(金)、 6/7(金)、21(金)、 7/24(水)、31(水) 8/28(水)、29(木) | 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 |
| たいいくかん ごご 【体育館】(午後) 13:30~14:30 | 5/8(水)、16(木)、23(木)、30(木) 6/4(火)、6(木)、13(木)、 7/2(火)、19(金)、23(火)、30(火)、 8/6(火)、14(水)、21(水)、27(火) | | | | |

ぜんはん からだ うご こうはん さんかしゃどうし たの
前半はエクササイズで身体を動かし、後半はレクリエーションスポーツで参加者同士で楽しみましょう。

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|--|----|-------------------------|------------|
| おくがい ごぜん 【屋外】(午前) 10:30~11:30 | 5/15(水)、29(水)、 6/5(水)、28(金)、 7/3(水)、10(水)、11(木) | しょう 障がい の かた ある方 ・ かた ない方 | なし | ずいじ 随時 うけつけ 受付 | むりやう 無料 |
| おくがい ごご 【屋外】(午後) 13:30~14:30 | 5/22(水)、28(火)、 6/12(水)、26(水)、27(木)、 | | | | |

はじ かた かんたん おこな やく じかんおこな
グラウンドにて、初めての方でも簡単に 行うことができるようなスポーツを約1時間行います。

| | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|------------------------------|----|-------------------------|------------|
| 【プール】(午前) 10:00~10:50 | 6/11(火)、25(火)、 7/2(火)、9(火)、15(祝・月) | 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 | 5/10(金)、17(金)、24(金)、31(金) 6/7(金) | | | | |

つうねんかいさい たんどう かい か かんたん ふんじっし
通年開催♪ 担当が5回ごとに変ります。簡単なアクアエクササイズなど50分実施します。



「競技スポーツ」する・きわめる」



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 | たいしやう 対象 | ていいん 定員 | もうしこ 申込み | さんかひ 参加費 |
|-----------------------|-------------------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|
| アーチェリー しよきゆう 初級 | 6/14、21、28 7/5、12 13:00~14:30 | かくきん 各金 | しよ 障がいの かた ある方 | めい 6名 | ~5/31 | むりやう 無料 |

ようぐ かん きほんてきしき ぎじゆつ まな こうりゆう じょうりょうにんていしやう
用具・ルール・マナーに関して基本的知識と技術を学び、交流センターアーチェリー場利用認定証の
しゆとく めざ
取得を目指します。

| | | | | | | |
|----------------------------|---|-----------|---|-----------|------|------------|
| アーチェリー ちゆうじやうきゆう 中上級 | 6/22、10/26 12/21、3/14 13:00~15:00 | かくど 各土 | ※ | めい 12名 | ~6/8 | むりやう 無料 |
|----------------------------|---|-----------|---|-----------|------|------------|

じょうりょうにんていしやう ゆうこうぎげんない も しよ かつ たいしやう
※アーチェリー場利用認定証(有効期限内)を持っている 障がいのある方が対象です。
きやうぎ ひつやう はか りょうにんていかい が じっし
競技に必要なスキルアップを図り、利用認定会を兼ねて実施します。

| | | | | | | |
|--------------------------------------|---|------------|--------------------------------------|----|--|------------|
| じょう アーチェリー場 りょうにんていかい 利用認定会 | 4/21、5/19、 6/23、7/21、8/18 13:30~15:00 | かくにち 各日 | しよ 障がいの かた ある方 かた 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 ~ とうじつ 当日13:15まで | むりやう 無料 |
|--------------------------------------|---|------------|--------------------------------------|----|--|------------|

じょう りょうにんてい にんていしやう こうしん おこな しやうさい と あ
アーチェリー場の利用認定、認定証の更新を行います。※詳細はお問い合わせください

| | | | | | |
|---------------------------------|---|-------------------------|-----------|------------------|------------|
| りくじやう 陸上 ちゆうじやうきゆう 中上級 | こうのすしりつりくじやうきやうぎじやう 鴻巣市立陸上競技場 にち ど 6/16(日)、9/7(土)、 しゆく か 10/22(祝・火) あげおうんどうこうえんりくじやうきやうぎじやう 上尾運動公園陸上競技場 にち にち 7/7(日)、8/4(日)、 にち 11/3(日) 13:30~15:30 | しよ 障がいの かた ある方 | めい 50名 | ずいじやうけつけ 随時受付 | むりやう 無料 |
|---------------------------------|---|-------------------------|-----------|------------------|------------|



めざ れんしゆう れんしゆうかいじやう かしよ ちゆうい
レベルアップを目指して練習しましょう。練習会場が2カ所になります。ご注意ください。

| | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|----------|----------------------------|------------|
| じゅうどしやう 重度障がいの者の すいえい ための水泳 12:00~12:50 | にちやうびかいさい 日曜日開催 6/23、30 7/14 | ※ | めい 5名 | にちやうびかいさい 日曜日開催 ~6/9 | むりやう 無料 |
| | かやうびかいさい 火曜日開催 7/23、30 8/6 | ※ | めい 5名 | かやうびかいさい 火曜日開催 ~7/9 | |

こうこうせいじやう にゆうたいすい ゆうえいじ かいじよ ひつやう ししまひ かつ のうせいまひ けいずいそんしやう かつ
※高校生以上で、入退水および遊泳時に介助が必要な四肢麻痺の方(脳性麻痺や頸髄損傷の方など)
すいちゆう ふじよぐ もち こ こ えいほう しゆうとく めざ
水中リラクゼーション、浮助具などを用いて個々にあった泳法の習得を目指します!

| じぎょうめい 事業名 | にちじ 日時 | ようび 曜日 | たいしやう 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 水泳 しよきやう 初級 | 6/20、27 7/4、11、18 13:00~14:30 | かくもく 各木 | しやう ※障がいの かた ある方 | めい 6名 | ~6/6 | むりやう 無料 |
| みずな す しよきやうしや しよしんしや たいしやう およ もくひやう ※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。 | | | | | | |
| すいえいちやうじやうきやう 水泳中上級 ちやうこうせい 中高生~ U20コース | 6/29、7/6、20 8/3、17 18:00~19:20 | かくど 各土 | ちやうこうせい 中高生以上から こんねんど さい 今年度20歳になる しやう かた 障がいのある方 ていどおよ かた 15m程度泳げる方 | めい 10名 | ~6/14 | むりやう 無料 |
| ちやうがくせい こんねんどじやう さい かた たいしやう めざ 中学生~今年度中に20歳になる方が対象のコースです。レベルアップを目指します。 | | | | | | |
| こ すいえい 子どもスポーツ水泳 しやうちやうがくせい (小中学生) | 7/25、8/1 8/8、15、22 13:00~14:30 | かくもく 各木 | ちてきしやう ①知的障がいの しやうがくせい ある小学生と ほごしや その保護者 ちてきしやう ②知的障がいのある ちやうがくせい 中学生 | くみ ①8組 めい ②8名 | ~7/11 | むりやう 無料 |
| みず なかよ みずな およ もくひやう しやうがくせい 水と仲良しになりましょう！水慣れから10m泳げるを目標です (小学生は14:00まで) もう こ じやうきやう こうがくねん じどう ちやうがくせい いどう ばあい ※申し込み状況により高学年の児童は中学生のプログラムに移動していただく場合があります。 | | | | | | |

こうりゆうたいかい 交流大会・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 |
|--|-----------|-----------|--------------------------|------------|-------------|-------------|
| こうりゆう たいかい 交流アーチェリー大会 | 7/7 | にち 日 | しやう かた かた 障がいのある方・ない方 | - | - | - |
| しやうさい き しだい し じっしやうこう かくにん ※詳細は決まり次第お知らせします。実施要項をご確認ください。 | | | | | | |

【生涯スポーツ「たのしむ」】



| 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 |
|--|--|------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|
| ボッチャ・ カーリング | 5/9、16、30、 6/6、13 10:15~11:30 | かくもく 各木 | しょう 障がいの かた ある方 | めい 15名 | ~5/2 | むりょう 無料 |
| まどめ それぞれの目掛けてボールを投げるターゲット種目です。教室が初めての方もお気軽にどうぞ♪ | | | | | | |
| ショートテニス | 6/19、7/3、10、 7/15(月祝)、24 13:15~14:30 | すい 水 | しょう 障がいの かた ある方 | めい 15名 | ~6/5 | むりょう 無料 |
| しょしんしゃ 初心者の方、みんなと一緒にやりたい方どなたでも、皆さんで汗を流しましょう♪ | | | | | | |
| バドミントン | 8/9、16、23、30 9/6 13:15~14:30 | かくきん 各金 | しょう 障がいの かた ある方 | めい 15名 | ~7/26 | むりょう 無料 |
| きょうみ バドミントンに興味のある方、初心者の方、バドミントンを皆さんで楽しみましょう！ | | | | | | |

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 | たいしょう 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 体力体組成 そくてい 測定の日 | げつ しゆく ごぜん 5/6(月・祝)午前、5/9(木)午後 きん ごご 5/10(金)午後 ごぜん 【午前 9:30~12:00(受付終了11:45)】 ごご 【午後 13:30~15:00(受付終了14:45)】 ※5/9は13:30~14:15 | しょう 障がいの かた ある方と その かいごしゃ 介護者 | なし | とうじつ 当日 たいいくかん 体育館の うけつけ 受付へ | むりょう 無料 |
| たいじゆう 体重、体脂肪の測定、簡単な体カテストを行い自身の身体を測定します。 そくてい ※測定結果用紙は後日、配布します。9日のみ14:15受付終了 | | | | | |



| 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 |
|--|--|---|---|--------------------------|-------------|
| いじそうだん 医事相談 せいけい (整形) | よてい すい 5/15 (予定) (水) 15:00~ | しょう 障がいの かた ある方 | めい 10名 | かいさいびぜんじつ 開催日前日 まで | むりやう 無料 |
| せいけいげか いし そうだん についで いし つごう へんこう ばあい 整形外科の医師に相談ができます。日程は医師の都合により変更する場合があります。 | | | | | |
| そうだん リハビリ相談 | 5/9、6/6、7/4、8/1 かくもくようび 各木曜日 13:30~16:00 | したい 肢体に しょう 障がいの かた ある方 | しょうさい かんごし 詳細は看護師まで と あ お問い合わせください | むりやう 無料 | |
| りがくりやうほうし 理学療法士にリハビリについて相談ができます。 | | | | | |
| しつ トレーニング室 りやうこうしゅうかい 利用講習会 | 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) しょう かた 【障がいのある方】 13:30~ / 15:30~ / 18:00~ しょう かた 【障がいのない方】 すい・もく・きん・にち 水・木・金・日 18:00~ | にち かい じっし 1日1回の実施、 かくかい めい 各回2名まで せんちゃくじゆん 先着順 | ぜんじつ 前日まで でんわ 電話または うけつけ ちよくせつ 受付で直接 | むりやう 無料 ※ | |
| しつ りやう かた かなら じゆこう ひつよう りやうほうほう きぐ せつめい おこな 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。 しょう かた こうしゅうかいご しつ りやう ばあい りやうりようきん えん ※障がいのない方が講習会后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。 | | | | | |
| プール りやうこうしゅうかい 利用講習会 | 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) しょう かた 【障がいのある方のみ】 13:10~ / 15:10~ | にち かい じっし 1日1回の実施、 かくかい めい 各回2名まで せんちゃくじゆん 先着順 | ぜんじつ 前日まで でんわ 電話または うけつけ ちよくせつ 受付で直接 | むりやう 無料 | |
| はじ りやう かた しょう りやう ふあん かた たいしやう りやうほうほう 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 せつめい にゆうたいすい ほうほう すいちゆうほうこう う み おこな あんぜん りやう こうしゅう おこ 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。 りやう かなら じゆこう ひつよう ※プール利用にあたり必ず受講する必要はありません。 | | | | | |

いりやう じしや かた たいしやう かいほう おこな
医療ケア児者の方を対象にプール開放を行います☆

| | | | |
|--|--|------------------------------------|---------------------------|
| かいさいび 【開催日】 | にち にち 6/23(日)、30(日) ど か にち ど か にち か 7/6(土)、9(火)14(日)、20(土)、23(火)、28(日)、30(火)、 ど か にち ど か 8/3(土)、6(火)、11(日)、24(土)、27(火)、 にち にち 9/1(日)、8(日) 12:00~12:50 | もうしこ 【申込み】 じぜんもう こ 事前申し込み | ひよう 【費用】 むりやう 無料 |
| なみ かんきやう 波のたたない環境で、のんびり♪たのしく♪およぎませんか? もう こ ひつよう しょうさい しどうたんどう ※申し込みが必要となります。詳細はスポーツ指導担当まで | | | |

