

# 施設のご案内

## 《 利用案内 》

- 開館時間 9:00～21:00（日曜のみ9:00～17:00）
  - 休館日 ・ 祝日を除く 毎週月曜日  
（月曜日が祝日の場合は、翌日が振替休館）  
・ 年末年始 12/29～翌1/3
- ※ 毎月最終週の木曜日・・・定期点検のため、臨時休館いたします

## 《 公式SNS 》



イベントや教室の開催状況などを更新しています!!



## 《 交通案内 》

- JR明石駅、山陽電鉄明石駅から  
・ 神姫バス（約20分）  
「玉津曙」下車 → 徒歩5分
  - ※ 平日のみ  
・ 神姫バス（約20分）  
「県立リハビリセンター」最終下車
  - JR西明石駅、新幹線西明石駅から  
※ 平日のみ  
・ 神姫バス（約10分）  
「県立リハビリセンター」最終下車
  - 自家用車で来られる方  
第二神明道路玉津インターより  
国道175号線を明石方面に1.5km
  - タクシーを利用される方  
JR明石駅・JR西明石駅から約10～20分
- ※ 駐車場 120台（車いす対応 35台）



## 《 出前パラスポーツ教室 》

障害者団体

高齢者団体

学校

さまざまな  
施設・団体

皆さまの地域へ指導員を派遣し、ユニバーサルスポーツ指導をしています。  
パラスポーツの普及学習活動を支援します。ぜひ一度、お問い合わせください。

兵庫県立障害者スポーツ交流館

〒651-2181 神戸市西区曙町1070

TEL;078-927-2727 (代) FAX;078-927-8022



兵庫県立障害者スポーツ交流館

# 2024 年度

## パラスポーツ体験教室のご案内



みる!

支える!

する!



新しい自分を見つけよう

《 教室一覧 》

みんなで楽しく身体を動かそう!!

教室名	対象者	曜日 時間	実施日							定員	内容
			4月	5月	6月	7月	8月	9月			
ローンボウズ	肢体不自由 (小学生以上)	第1火曜日 (全10回) 13:30 ~ 15:30	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10名	ローンボウズは、ジャック(目標球)目掛けてボウルを転がし、ジャックにボウルが近付いた方が勝ちというシンプルなゲームです。最初に、ボウルの握り方とボウルの転がし方など基礎練習をします。慣れてきたら、試合を行います。	
			2		4	2	6	10			
			10月	11月	12月	1月	2月	3月			
フライングディスク	障がい区分なし (小学生以上)	木曜日 (全3回) 15:30 ~ 16:15	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10名	・ディスクの投げ方、キャッチの仕方 ・フライングディスクの楽しみ方 ・輪っかに何枚入るかな?記録に挑戦!	
					20		22				
			10月	11月	12月	1月	2月	3月			
ポッチャ	障がい区分なし (4歳以上)	土曜または日曜 (全3回) 13:15 ~ 14:30	4月	5月	6月	7月	8月	9月	12名	ポッチャ競技をした事がない人も初心者の人も、楽しくポッチャ競技をしてみませんか!	
				26				21			
			10月	11月	12月	1月	2月	3月			
卓球バレー	障がい区分なし (4歳以上)	日曜日 (全1回) 14:00 ~ 15:30	4月	5月	6月	7月	8月	9月	30名	音の鳴るボールを木製のラケットで打ち合う楽しいユニバーサルスポーツです。みんなで楽しく盛り上がりましょう。	
			10月	11月	12月	1月	2月	3月			
ゴールボール	障がい区分なし (小学4年以上)	土曜日 (全2回) 18:00 ~ 19:30	4月	5月	6月	7月	8月	9月	18名	パラリンピックの正式種目になっている「ゴールボール」っていったいどんなスポーツ?皆さんでワイワイ言いながら体験してみましょう!	
								7			
			10月	11月	12月	1月	2月	3月			
競技用車いす体験	障がい区分なし (4歳以上)	日曜日 (全3回) 13:15 ~ 14:30	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10名	バスケ車・車いすレーサー・フレームランナー・足漕ぎ車いすなど様々な車いす体験ができます!	
			28					22			
			10月	11月	12月	1月	2月	3月			
ツリークライミング	障がい区分なし (18歳以上)	金曜日 13:15 ~ 14:30	4月	5月	6月	7月	8月	9月	5名	木登りとは違い専用のロープで腰にサドル(安全带)を着けて登ります。安全に高いところまで登ることが出来ます。  ※開催日が決定次第  お知らせいたします。	
			10月	11月	12月	1月	2月	3月			

《 キッズ教室 》

跳んで!はずんで!笑顔でつながる楽しい時間♪

教室名	付添:◎	曜日 時間	実施日							定員	内容
			4月	5月	6月	7月	8月	9月			
親子スポーツひろばⅠ	知的・発達障がい児 (4歳~小2)	土曜または祝月 (全3回) 13:15 ~ 14:30	4月	5月	6月	7月	8月	9月	5組	思い切り体を動かし、「楽しい」を体験しましょう!サーキット運動やボール運動を中心に行い、友達と一緒にコミュニケーションを図りながら楽しく運動しましょう!	
							15				
			10月	11月	12月	1月	2月	3月			
親子スポーツひろばⅡ	知的・発達障がい児 (小3~小6)	土曜日 (全2回) 13:15 ~ 14:30	4月	5月	6月	7月	8月	9月	5組	たくさんの運動用具を使い、思い切り体を動かすことの「楽しさ」を育てます。サーキットあそびを中心に、いろんな身体の動きを習得しましょう!	
					1						
			10月	11月	12月	1月	2月	3月			

😊... 障がい児が参加できます



兵庫県立障害者スポーツ交流館

〒651-2181 神戸市西区曙町1070

TEL;078-927-2727(代) FAX;078-927-8022

公式LINE @051rtcqv



《 教室一覧 》

みんなで楽しく身体を動かそう!!

教室名	対象者	曜日 時間	実施日							定員	内容
			4月	5月	6月	7月	8月	9月			
初心者卓球	障がい区分なし (5歳以上)	第1火曜日 (全10回) 15:15 ~ 16:45	4月	5月	6月	7月	8月	9月	15名	卓球が初めての方や、初心者を対象とした教室です。ラケットの握り方や、基本的なボールの打ち方(対人ラリー)など基礎を集中的に練習し、慣れてきたら試合も実施します。	
			2		4	2	6	3			
			10月	11月	12月	1月	2月	3月			
電動車いすサッカー	電動車いす使用者 (小学生以上)	土曜日 (全4回) 13:15 ~ 14:30	4月	5月	6月	7月	8月	9月	5名	電動車椅子を操作してボールを蹴って、楽しみましょう!	
			20		1			21			
			10月	11月	12月	1月	2月	3月			
パラバレーボール(座位)	障がい区分なし (小学生以上) *座位保持可能	日曜または金曜 (全5回) 10:00 ~ 12:00	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10名	パラバレーボール(座位)は座りながら、楽しめるバレーボールです。1つのボールをみんなで楽しく追いかけて、一緒に楽しみましょう☆  ※7月の教室は18:30~20:30	
				26		12					
			10月	11月	12月	1月	2月	3月			
バレーボール	聴覚障がい (小学生以上)	土曜日 (全2回) 9:30 ~ 11:30	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10名	経験者はもちろん、初心者でも大丈夫♪一緒にバレーボールを楽しみましょう(^^)／	
								28			
			10月	11月	12月	1月	2月	3月			
車いすバスケットボール	障がい区分なし (4歳以上)	木曜日 (全1回) 19:15 ~ 20:45	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10名	競技用車いすに乗って走る練習から始めます。初心者の方も大歓迎!! みんなでパスやシュートをして楽しみましょう!	
			10月	11月	12月	1月	2月	3月			

《 事前練習会 》

兵庫県または神戸市のスポーツ大会に出場予定の方 対象★

兵庫県障害者のじぎくスポーツ大会(別紙参照)	身体障がい	土曜または日曜 13:30 ~ 15:00	陸上競技	2月	23	3月	2	10名	◎スラローム ◎投てき競技 ①ビーバック投 ②ソフトボール投 ③ジャベリックスロー
------------------------	-------	--------------------------------	------	----	----	----	---	-----	---

※1 日常生活において、介助が必要な方は、安全確保上、受講者と保護者または介護者の参加が必要です。

※2 対象者は原則手帳をお持ちの方です。手帳をお持ちでない場合はご相談ください。

- 定員について
  - ・ ご好評により定員を越えた場合、初回参加の方を優先しております。そのため、教室参加後に(ご参加いただいている途中でも)次回からの参加をお断りする場合があります。ご了承ください。
  - ・ 競技団体に所属されている方は受講できません。
  - ・ ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。
- 申込み方法
  - ・ 教室に参加を希望される方は、別紙受講申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。(持参・郵送・FAX可)
  - ・ ※ FAXで申し込みする場合は、「確認」のため、送信後左記の連絡先までご連絡ください。
  - ・ ※ 定員を超えた場合のみ、ご連絡いたします。
  - ・ ※ 開講日以外に体験したい場合は、お問い合わせください。
- 申込み期間
  - ・ 随時募集
  - ・ ※ 当日までにお申し込みください。
- お願い
  - ・ 無断欠席が複数回続いた場合は、教室参加の意思がないものとみなします。そのため、欠席等については、左記の電話番号もしくは公式LINEにて、必ず連絡を入れてください。
  - ・ 教室参加時に生じた紛失や盗難、ケガについて、施設管理によるもの以外は責任を負いかねます。

# 2024年度 パラスポーツ体験教室 《 受講申込書 》

FAX 078-927-8022



※ FAXで申し込みする場合は、「確認」のため、送信後 兵庫県立障害者スポーツ交流館 までご連絡ください。

参加教室	
※ 受講を希望する教室名を 下記へご記入ください(複数可)	
教室について	初参加・2回目以上
①	
②	
③	
④	

ふりがな		性別	生年月日		年齢	血液型	
受講者氏名		男・女 その他	昭和 平成 令和	年 月 日	歳	型	
付添者	有・無	氏名		本人との関係			
連絡先 (住所)	〒( )		TEL	( )	-		
			FAX	( )	-		
障がいについて	肢体・視覚・聴覚・内部・知的・精神					障がい名	車いす 使用
	身体障害者手帳		1・2・3・4・5・6級				
	療育手帳		A・B1・B2				
	精神障害者保健福祉手帳		1・2・3				
上記のとおりスポーツ教室の申込みをします。 ※ 交流館のホームページ等に教室風景を載せる場合があります						保護者 氏名	
18歳未満の方については、保護者名の記入・捺印をお願いします。							

《 アンケート 》 ・ 教室指導時の参考のため、ご協力をお願いします。  
・ あてはまるもの全てに○をつけてください。

兵庫県障害者のじぎくスポーツ大会 <b>事前練習会</b>	
「兵庫県・神戸市のスポーツ大会」で ・ 出場予定の競技 ・ エントリーしている競技 を下記より お選びください	
<input type="checkbox"/> スラローム <input type="checkbox"/> 投てき ① ビーンバッグ投 <input type="checkbox"/> 投てき ② ソフトボール投 <input type="checkbox"/> 投てき ② ジャベリックスロー	

【運動時の身体機能(移動)について】	【コミュニケーションについて】	【指導員に伝えておきたいことが ありましたら、お書きください】	
1 一人で歩行ができる 2 補助具(杖・装具等)を使用する 3 電動車いすを使用する 4 手動車いすを使用する(補助要・不要) 5 その他 ( )	1 通常の会話ができる 2 簡単な単語での会話ができる 3 文字で理解できる 4 絵や写真で理解できる 5 ジェスチャーで理解できる	例・・・身体動作に制限がある 持病がある、環境の変化が苦手等	
【この教室をどこで知りましたか?】	【ほかにどのような教室があれば 参加したいですか?】		
		職員 記入欄	受付番号 受付日 年 月 日 受付者( )

※ ご記入いただいた個人情報は、本スポーツ事業における関係業務に使用し、その他の目的で使用することはありません。  
 ※ 教室参加中のケガについては、応急処置のみとし、事故の補償については負いかねます。スポーツ傷害保険等に加入することをお勧めします。  
 ※ 無断欠席が複数回続いた場合は、教室参加の意思がないものとみなします。欠席等については、必ず連絡を入れてください。