

スポーツセンターだより



ながい

第42回 クリスマスの集い

12月6日(日)

13:00~15:30

(開場 12:30) 体育室

あなたから♪わたしから♪

メリークリスマス☆



一緒に歌ったり踊ったり...
今年はどんな出し物があるでしょう?

当日の館内のイベント



★ミニイベント
9:00~11:30
昨年のミニイベントでは、“世界に一つだけのツリー”をみんなで作りました。

★バザー 10:00~14:00

★ラウンジのクリスマス特別メニュー
・A定食(600円)
ミニハンバーグ&からあげ定食
・サービス定食(500円)
チキントマトソース煮こみ
バターライス添え



2016 新年のつどい

ウッキー ウキな1年にしよう!

平成28年

1月10日(日)

10:00~15:30



2015年は、西九条小学校のジュニアウインドオーケストラによる演奏で開会♪
新年にちなんだイベントをたくさん実施します。



★アリーナのイベント

10:30~15:30

もちつき体験、お正月遊び、書初め

12:00~12:45 昼休憩

12:45 開場

13:00~15:30

かくし芸大会(出演には事前申込みが必要です)

お楽しみ抽選、ふるまい餅

※もちつき体験、ふるまい餅については、
もちがなくなり次第終了です。

★2階通路・玄関前

模擬店・バザー

10:00~15:30

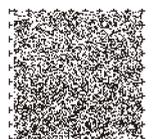
《今号の内容》

1面 クリスマスの集い・新年のつどい
2面 スポーツ教室案内(長居)
3面 スポーツ教室案内(舞洲)
4面 大会・イベント案内

5面 大会・イベント報告
6面 障がい者スポーツ振興事業
7面 障がい者スポーツ振興事業、ホテル、ラウンジ、看護師コラム
8面 職員コラム、スポーツセンターからのお知らせなど

ホームページ URL <http://www.fukspo.org/>

【各ページ隅のSPコードに、専用機器(スピーチオ)をかざすことで、音声として読みあげます。】





注目の教室をピックアップ!

12

1 健康寿命をのばそう 認知症予防



ステップを覚えて、記憶力アップ

無理せず、あせらず、ゆっくりと体をこかし、頭をはたかせ、一緒に楽しみましょう。

楽しく運動を続けながら、認知機能の向上をめざします。
対象：障がいのある18歳以上の人とその家族・友人・介助者

2 チームスポーツ

やわらかいボールやぶうせん等も使い、ボールスポーツが苦手な人でもチャレンジできる内容です。

バレーボールを題材にチームスポーツに取り組みます。
対象：知的・発達障がいのある小学生以上の人

3 ジュニア水泳



親子で楽しく練習! (赤・黄)

【赤】水慣れ(顔付け・浮き身) 【黄】浮き身から泳ぐことを練習します。



泳力アップ! (青・緑)

【青】25m完泳 【緑】25m以上泳ぐことをめざします。

対象：【赤・黄・青】障がいのある幼児・小学生とその保護者
【緑】障がいのある小学生(高学年)・中学生

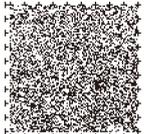
日	月	火	水	木	金	土
		1 チームスポーツ 18:30 ~ 19:30	2 休館日	3 ・ビームライフル射撃 13:30 ~ 15:00 ・健康寿命をのばそう (リラクゼーション) 14:30 ~ 15:00	4 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	5
6	7	8 チームスポーツ 18:30 ~ 19:30	9 休館日	10 健康寿命をのばそう (筋力アップ) 14:30 ~ 15:00	11	12 ミュージック・ケア 13:30 ~ 14:30
13 ジュニア水泳 (青)15:00 ~ 15:45 (緑)16:00 ~ 16:45	14 精神障がい者のフットサル 13:30 ~ 14:30 ※随時申込受付	15 チームスポーツ 18:30 ~ 19:30	16 休館日	17 休館日	18 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	19 エンジョイ!レク 13:30 ~ 14:30
20 ジュニア水泳 (赤)15:00 ~ 15:45 (黄)16:00 ~ 16:45	21 股・膝関節障がい者のトレーニング (トレーニング) 13:30 ~ 14:30	22 チームスポーツ 18:30 ~ 19:30	23 休館日	24	25	26 リズムでからだを動かそう 13:30 ~ 14:30
27	28	29	30 休館日	31 休館日		

1

日	月	火	水	木	金	土
					1 休館日	2 休館日
3 休館日	4	5 チームスポーツ 18:30 ~ 19:30	6 休館日	7	8 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	9 ミュージック・ケア 13:30 ~ 14:30
10 ジュニア水泳 (青)15:00 ~ 15:45 (緑)16:00 ~ 16:45	11	12 ・健康寿命をのばそう (リラクゼーション) 14:30 ~ 15:00 ・チームスポーツ 18:30 ~ 19:30	13 休館日	14 健康寿命をのばそう (認知症予防) 13:15 ~ 14:30	15 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	16 エンジョイ!レク 13:30 ~ 14:30
17 ジュニア水泳 (赤)15:00 ~ 15:45 (黄)16:00 ~ 16:45	18 股・膝関節障がい者のトレーニング (水中運動) 13:30 ~ 14:30	19 ・健康寿命をのばそう (筋力アップ) 14:30 ~ 15:00 ・チームスポーツ 18:30 ~ 19:30	20 休館日	21 休館日	22 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	23 リズムでからだを動かそう 13:30 ~ 14:30
24 ジュニア水泳 (青)15:00 ~ 15:45 (緑)16:00 ~ 16:45	25 精神障がい者のフットサル 13:30 ~ 14:30 ※随時申込受付	26 チームスポーツ 18:30 ~ 19:30	27 休館日	28 健康寿命をのばそう (認知症予防) 13:15 ~ 14:30	29 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	30 ・ビームライフル射撃 ・ポッチャ 13:30 ~ 15:00
31						

2

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 アーチェリー 18:00 ~ 20:30	10 休館日	11	12 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	13
14	15 股・膝関節障がい者のトレーニング (トレーニング) 13:30 ~ 14:30	16 アーチェリー 18:00 ~ 20:30	17 休館日	18 休館日	19 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	20
21	22	23 アーチェリー 18:00 ~ 20:30	24 休館日	25 健康寿命をのばそう (認知症予防) 13:15 ~ 14:30	26 高次脳機能障がい者のふれあい活動 13:00 ~ 14:45	27
28	29					





スポーツ教室 案内

「雪遊び」「ワンポイントスイミングレッスン」を除き、他は申込不要(自由参加)の教室です。

12

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 健康づくり (トレーニング・ストレッチ) 13:45～14:30	3 ジュニア剣道 18:30～19:30	4	5 ジュニア水泳 (イルカ) 18:00～19:00
6 わくわく工作教室 11:30～13:00	7 休館日	8 休館日	9 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15	10	11 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15	12 ジュニア卓球 10:30～12:00
13 ジュニアクラブ ・フットサル 10:30～12:00 ・車椅子バスケットボール 13:15～14:45 ・水泳 (メダカ) 15:15～16:00 (ヒコウ) 16:15～17:00	14 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15 ステップアップ水泳 18:30～19:30	15 休館日	16 健康づくり(ヨガ) 14:00～14:45	17 ・健康づくり (トレーニング・ストレッチ) 13:45～14:30 ・ジュニア剣道 18:30～19:30	18	19 ビームライフル射撃 体験 12:00～15:30
20 知的障がい者の チャレンジ教室 11:00～12:00	21 休館日	22 休館日	23 わくわく工作教室 11:30～13:00	24	25	26 ・ジュニア卓球 10:30～12:00 ・ミュージック・ケア 13:30～14:30
27 ジュニアクラブ ・フットサル 10:30～12:00 ・車椅子バスケットボール 13:15～14:45	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日		

雪遊び 1

(事前申込)
申込みは12月6日(日)までです!

雪の冷たさを感じながら、雪遊びを一緒に楽しみましょう!

そりや雪だるまづくりなどの雪遊びを楽しめます。

日時：平成28年1月16日(土)
10:30～17:00
場所：六甲山スノーパーク

1

日	月	火	水	木	金	土
					1 休館日	2 休館日
3 休館日	4	5 休館日	6 健康づくり (トレーニング・ストレッチ) 13:45～14:30	7 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15 ・ジュニア剣道 18:30～19:30	8	9 ジュニア卓球 10:30～12:00
10	11 ステップアップ水泳 18:30～19:30	12 休館日	13 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15	14	15	16 ★雪遊び 10:30～17:00 ・ジュニア水泳 (イルカ) 18:00～19:00
17 知的障がい者の チャレンジ教室 11:00～12:00	18 休館日	19 休館日	20 健康づくり(ヨガ) 14:00～14:45	21 ・健康づくり (トレーニング・ストレッチ) 13:45～14:30 ・ジュニア剣道 18:30～19:30	22 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15 ・レベルアップ水泳 18:30～19:30	23 ・ジュニア卓球 10:30～12:00 ・ミュージック・ケア 13:30～14:30
24 ジュニアクラブ ・フットサル 10:30～12:00 ・車椅子バスケットボール 13:15～14:45 ・水泳 (メダカ) 15:15～16:00 (ヒコウ) 16:15～17:00	25 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15	26 休館日	27 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15	28	29	30
31						

知的障がい者のチャレンジ教室 2

いるんな動きにチャレンジしよう!!

運動や遊びを通して、からだのコントロールを学び、からだづくりをめざします。

対象：知的障がいのある人とその家族

2

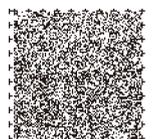
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		休館日	健康づくり (トレーニング・ストレッチ) 13:45～14:30	★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15 ・ジュニア剣道 18:30～19:30	6	ジュニア水泳 (イルカ) 18:00～19:00
7 知的障がい者の チャレンジ教室 11:00～12:00	8	9 休館日	10 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15	11	12	13
14 休館日	15 休館日	16	17	18	19	20
21	22 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15	23 休館日	24 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15	25	26 ★ワンポイントスイミングレッスン 13:15～15:15 ・レベルアップ水泳 18:30～19:30	27 ・ジュニア卓球 10:30～12:00 ・ミュージック・ケア 13:30～14:30
28 ジュニアクラブ ・フットサル 10:30～12:00 ・車椅子バスケットボール 13:15～14:45 ・水泳 (メダカ) 15:15～16:00 (ヒコウ) 16:15～17:00	29					

ワンポイントスイミングレッスン 3

ご要望に応じたマンツーマンでのレッスンを、1人15分程度行います。

<申込みについて>
当日の9時から13時までにプール受付にて申込み。
先着順、1日8名。

個々にあったレッスンをします。
気軽に来てください。



大会・イベント 案内

ながい

長居こども運動会



こどもが主役の
運動会！

日 時：平成 28 年 2 月 28 日(日)
13:00~16:00(受付 12:30~)
場 所：長居障がい者スポーツセンター
対 象：障がいのある子どもとその家族、友人
参 加 費：無料



マスコットキャラクターも参加します。写真は前回参加のキャラクターたち。

運動会のほかさまざまな遊具がある「あそびのコーナー」、「歌あそび」、「お話コーナー」、人気アニメのダンボールハウスもあります。



2016舞洲インドアアーチェリー大会



障がいのある人とない人が一堂に会し、アーチェリー競技を通じて、相互の理解を深めるとともに、技術向上をめざします。

日 時：平成 28 年 3 月 20 日(日)
10:00 開会(受付 9:30~)
場 所：舞洲障がい者スポーツセンター
定 員：100 名程度
参 加 費：1,000 円(保険料含む)
申込期間：平成28年1月4日(月)~31日(日)
参加資格、申込方法、実施種目等は舞洲障がい者スポーツセンターにお問い合わせください。

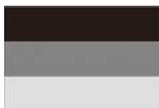
2016 国際親善女子 車椅子バスケットボール 大阪大会 参加国決定！



世界の強豪チームが参加、トップレベルの試合が期待されます。



オーストラリア
AUS



ドイツ
GER



イギリス
GBR



日本
JPN

日程・会場

平成28年2月11日(木・祝)

舞洲障がい者スポーツセンター

2月12日(金)・13日(土) 大阪中央体育館



国際親善車椅子バスケットボール大阪大会
Facebookページ



随時更新中！

大会に関する情報を発信しています。出場チームや日本選手からのメッセージなども予定しています！

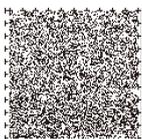
その他のイベント情報

ながい

平成28年1月22日(金)~26日(火)
第35回
障がいのある子どもに学ぶ図工展

平成28年2月6日(土)~8日(月)
平成27年度
特別支援教育教材教具展

平成28年2月7日(日)
大和川ライオンズクラブ
ふれ愛ウォーク2016 in 長居



12月5日(土)・6日(日)

第8回近畿車椅子バスケットボール選手権大会

平成28年1月21日(木)~25(月)

第53回 ぼくたち・わたしたちの さくひんてん
大阪市中学校特別支援学級・特別支援学校
生徒作品展

平成28年2月20日(土)・21(日)

近畿車椅子ツインバスケットボール委員会
2016 WINTER LEAGUE

ながい

第15回 ビームライフル射撃交流大会

開催日：9月13日(日)
参加者数：45名

障がいの有無に関わらず選手が競い合い、交流を深めました。



ベテランの選手が多い中、10代最年少で初出場した参加者は、サポートを受けながら競技に臨みました。世代を超えた交流も生まれ、今後の活躍に期待しています。

まいしま

2015舞洲キッズ・ファミリー 車いすツインバスケット交流会

開催日：9月20日(日)
参加者数：58名



東京都障害者総合スポーツセンタークラブの東京ジュニアキッズバスケットボールクラブと交流会を行いました。

東京のメンバーの感想

「大阪のみなさまのパワーにはびっくりです」
「継続してやっていけたら」

まいしま

2015大阪市ふれあい水泳大会

開催日：9月23日(水・祝)
参加者数：927名



個人種目13種目、100mリレーを実施しました。仲間を応援する姿や表彰台でバンザイをする場面があり、親睦がさらに深まる様子がかがえました。



参加者からの喜びのコメント

- ・自己ベストが出て嬉しかった！
- ・みてみて！金メダルがとれた！
- ・練習の時より、かなりタイムが速かった！出場して良かったです。（保護者より）

ながい

2015 ENJOY! 長居フェスティバル

開催日：10月11日(日) 参加者数：983名



メインイベントでは、西成区出身のアーティスト「SHINGO★西成」さんが、大阪らしい歌とトークで会場を盛りあげてくれました。

大阪障がい者スポーツ指導者協議会企画「いろいろカーニバル」。ふうせんバレーではゲームで盛りあがりました。



体力測定



展示を通して障がい者スポーツに触れました。

まいしま

2015アミティフェスティバル

開催日：10月18日(日) 参加者数：892名

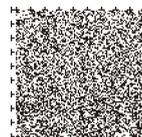


運動会では、人気のパン取り競争をはじめ玉入れ、お楽しみダンスなどあっという間の2時間でした。



「スポーツ体験」 参加者からの一言

「楽しかった！次はクラブの練習に参加したい」



障がい者スポーツ振興事業

第15回全国障害者スポーツ大会 「紀の国わかやま大会」 大阪市選手団競技結果

大会期間：10月24日(土)～26日(月)

個人競技 <メダル数>金：28個 銀：27個 銅：17個 ※メダルの「○」は大会新記録

名前	種目	記録	順位
----	----	----	----

陸上競技

浅野 桃太郎	50m	18秒45	金
	ピーンバグ投	10m64cm	金
田中 彪瑠	800m	2分33秒52	6
	1500m	5分29秒16	6
田村 直幸	100m	16秒64	4
	200m	37秒76	銅
西川 未佳子	50m	1分19秒91	銀
	ピーンバグ投	5m03cm	銀
林 かよみ	800m	3分23秒20	金
	1500m	6分52秒26	金
船井 翔平	100m	11秒90	銀
	ジャベリックスロー	51m13cm	銀
松本 義和	50m	8秒11	銀
	砲丸投	12m01cm	銀
山内 隆志	ソフトボール投	28m96cm	銀
	ジャベリックスロー	17m42cm	金
鈴木 春樹	100m	11秒99	銀
	200m	25秒07	銀
	4×100mリレー	49秒17	金
高松 佑圭	100m	14秒42	銅
	200m	30秒58	銀
	4×100mリレー	49秒17	金
橘 良雅	50m	6秒52	金
	立幅跳	2m84cm	金
	4×100mリレー	49秒17	金
西浦 優人	100m	12秒53	4
	200m	26秒78	6
三松 弓海	ジャベリックスロー	32m26cm	金
	ソフトボール投	45m49cm	銅
渡辺 勇太	100m	11秒59	銀
	走幅跳	5m48cm	金
	4×100mリレー	49秒17	金

アーチェリー

村上 輝孝	コンパウンド30mダブルラウンド	291点	6
柳 都馨	リカーブ50m・30mラウンド	253点	銅

水泳

久保 大樹	50m自由形	29秒52	金
	50mバタフライ	32秒29	金
高須 栄子	25m自由形	38秒66	金
	25mバタフライ	40秒97	銀
谷口 和弘	25m自由形	18秒87	金
	50m自由形	43秒16	銀
中川 裕介	50m自由形	26秒50	金
	50m平泳ぎ	32秒71	金
濱田 真帆	25m自由形	16秒25	銅
	50m平泳ぎ	45秒24	銅
古庄 勇太	50m背泳ぎ	38秒12	金
	50m平泳ぎ	36秒49	金
岡村 実幸	25mバタフライ	20秒12	5
	50mバタフライ	46秒17	銀
木村 拓海	200mリレー	2分23秒02	銅
	25m自由形	13秒73	銀
佐々木 一行	50m自由形	30秒42	銅
	200mメドレーリレー	2分13秒97	銅
	25m平泳ぎ	20秒41	銅
高木 紗知	50m背泳ぎ	44秒08	銀
	200mリレー	2分23秒02	銅
津川 拓也	50m自由形	31秒64	銀
	50m背泳ぎ	37秒78	銀
村瀬 拓斗	200mリレー	2分23秒02	銅
	25m背泳ぎ	14秒25	金
山田 晋也	50m背泳ぎ	29秒33	金
	200mメドレーリレー	2分13秒97	銅
山根 准子	25mバタフライ	13秒28	金
	50mバタフライ	29秒80	銅
山本 紫	200mメドレーリレー	2分13秒97	銅
	25mバタフライ	16秒53	6
山本 紫	50mバタフライ	37秒31	5
	200mリレー	2分23秒02	銅
山本 紫	50m自由形	34秒54	銅
	50m平泳ぎ	42秒16	金
山本 紫	200mメドレーリレー	2分13秒97	銅
	25m平泳ぎ	20秒70	金
山本 紫	25mバタフライ	18秒37	銀

卓球

笠川 弘志	一般卓球	銀
古川 富美子	一般卓球	銅
山口 恵美	STT	銅
米澤 拓真	一般卓球	銀
新木 友行	一般卓球	銅
進導 敏和	一般卓球	銀
紅山 凱人	一般卓球	銀

フライングディスク

桑原 宏次	アキュラシー・ディスク・5	7投	4
	ディスク・メス・シェイプ	23m50cm	銅
小西 昭子	アキュラシー・ディスク・5	10投	銀
	ディスク・レディス・スタンディング	36m09cm	銀
宗円 五男	アキュラシー・ディスク・5	10投	金
	ディスク・メス・スタンディング	37m05cm	金
仲澤 房一	アキュラシー・ディスク・5	8投	7
	ディスク・メス・スタンディング	31m30cm	4
帆足 昭雄	アキュラシー・ディスク・5	8投	4
	ディスク・メス・スタンディング	27m28cm	5
村田 真男	アキュラシー・ディスク・7	6投	4
	ディスク・メス・スタンディング	32m51cm	銅
上原 正志	アキュラシー・ディスク・5	9投	4
	ディスク・メス・スタンディング	41m74cm	6
田村 奈々	アキュラシー・ディスク・5	5投	7
	ディスク・レディス・スタンディング	34m92cm	銀
吉原 龍	アキュラシー・ディスク・5	5投	5
	ディスク・メス・スタンディング	40m43cm	銀

ボウリング

白井 幸太郎	4ゲーム合計	925	金
徳永 雅之	4ゲーム合計	646	4
中島 千佳	4ゲーム合計	673	金
溝上 絵理	4ゲーム合計	495	4
山本 猛	4ゲーム合計	734	金

団体競技



バスケットボール 準優勝
(知的障がい・男子)

グランドソフトボール 4位
(視覚障がい・男女)

準優勝したバスケットボールチーム



障がい者スポーツ振興事業

障害者スポーツ理解促進フェスティバル

広げよう!障がい者スポーツの輪

開催日: 11月7日(土)

場所: なんばCITY B1ガレリアコート

トランポリン元オリンピック選手である廣田遥さんと、現役車椅子バスケットボール選手の網本麻里さんがゲストのトークショー。お二人の『壁にぶつかると、成長できるチャンスだと思ってワクワクする!』という言葉が印象的でした。



網本選手から車椅子操作を教わる廣田さん



子どもから大人まで、多くの人が試乗体験をしました。



義足の展示に興味を持つ人がたくさんいました。

担当職員からのコメント

大阪の中心部で開催したことで、これまで障がい者のスポーツに触れる機会のなかった方にも、触れていただけたのではと思います。

ゲストはお二人とも大阪出身。今後大阪から、お二人のような選手がたくさん活躍できるよう、またより多くの人に障がい者スポーツを知っていただけるよう、職員全員で取り組んでいきたいと思っています。

ホテル「アミティ舞洲」

クリスマスと年末年始は、特別メニューをご用意してお待ちしています!

クリスマス特別メニュー

ご提供期間:
12月1日~12月25日
ご提供価格 4,000円
スパイシーローストチキン
温野菜添え等



全10品

平成28年1月1日元旦(朝) お正月特別メニュー

ご提供価格 1,500円
天然ぶり照焼き、おせち盛合せ等



全7品

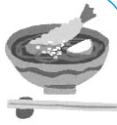
お正月特別メニューのご提供は
平成28年1月4日朝食まで!

ご提供価格
夕食 4,500円
朝食 1,500円



大晦日特別メニュー

ご提供価格 3,500円
三元豚しゃぶしゃぶ鍋
年越しそば等



全9品

*食材の仕入れ状況により、内容が一部変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。

*価格については税込となります。

☆お問い合わせ先

大阪市舞洲障がい者スポーツセンター内 アミティ舞洲宿泊フロント

Tel:06-6465-8210 Fax:06-6465-8213

ホームページ: <http://www.fukspo.org/maishimassc/hotel/index.html>

ラウンジ「ゆにてい」

豆乳と牛乳ってどう違うの?



牛から搾った
動物性の
牛乳

◎牛乳のいいところ

・ビタミンAや
カルシウムがたっぷり
牛乳を飲むことで、食品
から摂取する必要のある
「必須アミノ酸」を非常にバ
ランスよく効率的にとるこ
とができます。



大豆から
搾った
植物性の
豆乳

◎豆乳のいいところ

・コレステロールを
減らしてくれる
・鉄分が豊富

豆乳は植物性のため、脂
質が少ないだけでなく、コ
レステロールを減らす働き
を持つ成分も多く含まれて
います。また、鉄分は、牛乳
の約60倍も含まれている
ので、貧血気味の方や鉄分
が不足しがちな妊婦さん
には特にオススメです。



どちらか一方だ
けではなく、上手
に組み合わせて
飲みましょう!

看護師コラム

冬の風邪を予防するには?

冬は窓を閉め切って暖房をつけることが多いので、部屋の
空気が乾燥しやすくなります。空気が乾燥すると、のどから風
邪などのウイルスが入りやすくなってしまいます。効果的にお
部屋の湿度を保つ方法を実施しましょう。

①窓を開けて適度に換気

出来れば1時間に1度は換気しましょう。

②暖房機をつけっぱなしにしない

タイマー等を利用しましょう。

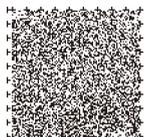
③部屋の加湿

濡れたタオルを干したり、洗面器に水をはったりして湿度を
保ちましょう。

加湿器や観葉植物を部屋に置くの
も効果的です。



☆規則正しい生活、日頃から運動をし
て寒さや風邪に負けない体をつく
りましょう。



「精神障がい者のフットサル」教室を開催しています

今年度からスタートした「精神障がい者のフットサル教室」は、早くも8回を終えました。

平均参加者数は20名程度で、初心者の方も多く、それぞれのレベルに分かれて試合も楽しんでいます。

参加者からは、もっと回数や時間を増やしてほしいなど、嬉しいご意見もたくさんいただいています。

始めるのに、遅いなんてことはありません！興味がある方は、ぜひのぞきにきてください！

みんなで気持ちのいい汗をかきましょう！



パス練習や、オフェンスとディフェンスに分かれてゲームなどを行っています。

スポーツセンターからのお知らせ

ながい

施設設備の改善について



各施設において、不具合があったロッカーの鍵の交換を行いました。

ご不便をおかけしておりましたが、今後も施設設備の改善に努めてまいります。

まいしま

プールの閉室について

プールの「可動床タイル修復工事」および「設備点検」のため、次の期間、プール施設を閉室いたします。

皆様には、ご不便をおかけすることになりますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

閉室期間

12月16日(水)～12月28日(月)

ながい

クリスマスの集い開催当日の施設利用について

12月6日(日)は、「クリスマスの集い」開催のため、スポーツ施設の利用時間が変更となります。

詳しくは、館内の掲示やホームページでお知らせします。

<閉室に伴う開催中止の教室>

- ・ジュニア水泳「イルカ」 12月19日(土)
- ・ワンポイントスイミングレッスン
12月18日(金)・24日(木)

スポーツセンターへのご意見箱(ご意見・ご要望と回答)

まいしま

ご意見：大浴室の床がすべりやすかった。

回答：ご迷惑をおかけし申し訳ございませんでした。
大浴室及び家族浴室の防滑処理を施工いたします。
今後もみなさまが安心してご利用できるよう努めます。

スポーツセンターでは、「わたしのひとことBOX(ご意見・ご要望)」「ありがとうBOX」を設置しています。スポーツセンターへのご意見・ご要望や、嬉しかったこと・楽しかったことなど、みなさまの「声」をお気軽にお寄せください。

《読者のみなさまへ》

ホームページでは「センターだより」のバックナンバーをご覧いただけます。

ご意見、ご感想をお寄せください。

<http://www.fukspo.org/>

長居休館日

毎週水曜日、第3木曜日

舞洲休館日

毎週火曜日、第3月曜日

※休館日が祝日にあたる場合は開館します。

※年末年始の休館日は12月29日(火)～1月3日(日)です。

開館時間

平日・土曜日 9:00～21:00

日曜日・祝日 9:00～18:00

編集・発行

大阪市障がい者スポーツセンター・スポーツ振興部

大阪市長居障がい者スポーツセンター

(〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園1-32)

スポーツ施設 TEL 06-6697-8681 FAX 06-6697-8613

スポーツ振興担当 TEL 06-6606-1631 FAX 06-6606-1638

大阪市舞洲障がい者スポーツセンター

(〒554-0041 大阪市此花区北港白津2-1-46)

スポーツ施設 TEL 06-6465-8200 FAX 06-6465-8207

宿泊研修施設 TEL 06-6465-8210 FAX 06-6465-8213

(ホテル「アミティ舞洲」)

運営(指定管理者) 社会福祉法人 大阪市障害者福祉・スポーツ協会

印刷：やまかつ株式会社

