

スポーツセンターだより

第22回大阪市障がい者スポーツ大会 参加者募集!!

2大会連続で中止となりましたが、今大会は感染症対策を行い開催を予定しています。この大会は、栃木県で開催される「第22回全国障害者スポーツ大会」(10/29(土)～10/31(月))に出場する大阪市代表選手候補の選考会を兼ねています。

※今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催や実施方法等を変更する場合があります。

日程	競技	場所
5月7日(土)	陸上競技	ヤンマースタジアム長居
5月8日(日)	フライングディスク	
5月15日(日)	アーチェリー (身体障がい者のみ)	浜寺公園アーチェリー場
5月21日(土)	卓球 (サウンドテーブルテニス含む)	長居障がい者 スポーツセンター
5月22日(日)	ボウリング (知的障がい者のみ)	マグスミノエ
5月28日(土)	ボッチャ (肢体不自由者のみ)	長居障がい者 スポーツセンター
5月29日(日)	水泳	長居障がい者 スポーツセンター

対象

身体障がい、知的障がい、精神障がいのある大阪市内在住(通所、入所、通学含む)の12歳以上の方(令和4年4月1日現在)。ただし、精神障がいの区分は、卓球以外は全国大会選考対象外です。また、12歳の方は今大会に出場できますが、全国大会の選考対象外です。

申込期間

令和4年4月1日(金)～4月20日(水)
 詳しくは、下記大会事務局へお問い合わせください。

問合せ先

長居障がい者スポーツセンター内
 障がい者スポーツ振興部 スポーツ振興室
 TEL: 06-6606-1631 FAX: 06-6606-1638



〈過去の大会のようす〉

今号の内容

- 1面 第22回大阪市障がい者スポーツ大会 参加者募集!!
- 2～3面 長居からのお知らせ
- 4～5面 舞洲からのお知らせ
- 6面 大会・イベント報告
- 7面 スポーツ振興事業、特集
- 8面 スポーツセンターからのお知らせ

ホームページ



ながい

長居障がい者スポーツセンター

検索



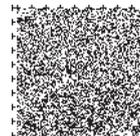
←LINEのご登録はこちらから



まいしま

舞洲障がい者スポーツセンター

検索



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。

●スポーツ教室 ※スポーツ教室の実施日や時間については、変更する場合があります。

はじめよう水泳①

プール

水泳の導入および継続のきっかけづくり、その後の個人利用に繋がります。

開催日：4月8・15・22日、5月6・13・20日、6月3・10・17日
金曜日

時 間：18:00～18:45

対象者 未経験の肢体・視覚障がいのある
中学生以上の人
定員 5名

抽選 事前申込が必要
申込期間は3月1日(火)
～3月22日(火)

はじめよう水泳②

プール

水泳の導入および継続のきっかけづくり、その後の個人利用に繋がります。

開催日：4月8・15・22日、5月6・13・20日、6月3・10・17日
金曜日

時 間：19:00～19:45

対象者 未経験の聴言・知的・内部・精神・発達
障がいのある中学生以上の人
定員 10名

抽選 事前申込が必要
申込期間は3月1日(火)
～3月22日(火)

ボッチャ

体育室

全国障害者スポーツ大会の出場をめざし、ボッチャのルールや技術を学びます。

開催日：6月18日～毎月第3土曜日

時 間：13:15～15:15

対象者 肢体障がいのある12歳以上の人
(令和4年4月1日以降)
定員 15名

抽選 事前申込が必要
申込期間は5月1日(日)
～5月22日(日)

車いすバスケットボール入門

体育室

車いすバスケットボールの基本操作やルール、技術の習得をめざします。

開催日：4月9・25日、5月14・23日、6月11・27日

第2土曜日、第4月曜日
時 間：第2土曜日15:45～17:45
第4月曜日18:30～20:30

対象者 下肢に障がいのある高校生以上の人
定員 15名

抽選 事前申込が必要
申込期間は3月1日(火)
～3月22日(火)

精神障がい者のフットサル

体育室

パスやシュートなどフットサルの基本練習を行い、楽しくゲームができるようにつなげます。

開催日：4月11・25日、5月9・23日、6月13・27日

第2・第4月曜日

時 間：13:15～14:45

対象者 精神障がいのある18歳以上の人と
その家族・介助者
定員 20名程度

事前申込が必要
申込について、毎月
前月の20日～先着順

精神障がい者のふれあい活動

未定

情報提供や運動の機会、参加者の交流の場を提供します。

開催日：6月2日～毎月第1木曜日

時 間：13:30～14:30

対象者 精神障がいのある18歳以上の人と
その家族・介助者
定員 15名程度

抽選 事前申込が必要
申込期間は5月1日(日)
～5月22日(日)

ランrunラン

ヤンマーフィールド
または、小体育室

走る動作につながる動きやトレーニングを取り入れながら、ランニングを行います。

開催日：4月14・28日、5月12・26日、6月9・23日

第2・第4木曜日

時 間：18:30～19:30

対象者 知的・発達障がいのある
中学生以上の人
定員 40名

抽選 事前申込が必要
申込期間は3月1日(火)
～3月22日(火)

股関節・膝関節トレーニング

プール

股関節・膝関節周りの筋力アップ・関節可動域訓練を行います。

開催日：5月16日 月曜日

時 間：13:30～14:30

対象者 障がいのある18歳以上の人
定員 15名

事前申込が必要
申込について、毎回
前月の20日～先着順

高次脳機能障がい者のいきいき

体育室

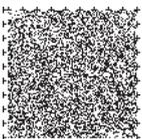
運動やグループワークを行い、高次脳機能を向上させ、個人の希望の実現に向けた支援を行います。

開催日：5月6日、6月3日 第1金曜日

時 間：13:15～14:30

対象者 高次脳機能障がいのある18歳以上の人とその家族・介助者
定員 各回 10組程度(介助者を含む)

事前申込が必要
申込について、毎回
前月の20日～先着順



認知機能を高めよう

体育室

運動による「身体機能」と「認知機能」の向上をめざした活動を行います。

開催日：5月27日、6月24日 第4金曜日
時 間：13:15～14:30

対象者 障がいのある18歳以上の人と
その家族・介助者
定員 各回 30名(介助者を含む)

事前申込が必要
申込について、毎回
前月の20日～先着順

みんなで楽しもう♪ミュージック・ケア

体育室

いろいろな楽器の音に合わせて、からだを動かしたり、歌ったり、楽器を触りながら音楽に親しみます。

開催日：4月9日、5月14日、6月11日 第2土曜日
時 間：13:30～14:45

対象者 障がいのある人とその家族・介助者
定員 各回 50名(介助者を含む)

事前申込が必要
申込について、毎回
前月の20日～先着順

リズムでからだを動かそう

体育室

いろいろなリズムにのって、楽しみながらからだを動かします。

開催日：4月23日、6月25日 第4土曜日
時 間：13:30～14:45

対象者 障がいのある人とその家族・介助者
定員 各回 50名(介助者を含む)

事前申込が必要
申込について、毎回
前月の20日～先着順

水泳(メダカ) 顔つけから浮き身

プール

保護者の方と一緒に顔つけから浮き身をめざした水泳練習を行います。

開催日：5月6・13・20・27日、6月3・10・17・24日、
7月1・8日 金曜日
時 間：15:30～16:30

対象者 障がいのある幼児・小学生
(保護者を含む)
定員 10組程度

抽選 事前申込が必要
申込期間は4月1日(金)
～4月22日(金)

障がい児の運動・スポーツ

体育室
会議室

あそびやスポーツを通して、様々なからだの動きの習得をめざします。個々の障がいに応じて指導をします。

開催日：6月4・18日 第1・3土曜日
時 間：10:00～11:00

対象者 障がいのある幼児(保護者を含む)
定員 10組程度

抽選 事前申込が必要
申込期間は5月1日(日)
～5月22日(日)

ミュージック・ケア

研修室1

いろいろな楽器の音に合わせて、からだを動かしたり、歌ったり、楽器を触りながら音楽に親しみます。

開催日：4月9日、5月14日、6月11日 第2土曜日
時 間：10:00～11:00

対象者 知的・発達障がいのある幼児・小学生
(保護者を含む)
定員 5組程度

抽選 事前申込が必要
申込期間は3月1日(火)
～3月22日(火)

「家でもできるのびの～びストレッチ」の冊子とDVD &股関節トレーニングのDVDを販売しています!



「家でもできる
のびの～びストレッチ」
DVD

「家でもできる
のびの～びストレッチ」冊子

●家でもできる のびの～びストレッチ

DVD 1枚 200円
冊子 1冊 200円
DVD/冊子セット 300円

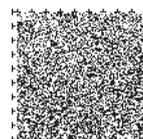


股関節トレーニングの
DVD

●股関節トレーニングの DVD

DVD 1枚 500円

※表示価格はすべて税込みです。
※郵送の場合は、別途送料が必要です。
詳しくはセンター職員にお問い合わせください。



●スポーツ教室

※プール室は4月下旬まで、アリーナは8月下旬まで改修工事のため休室となります。

※スポーツ教室の実施日や時間については、変更する場合があります。

●アリーナ工事期間中のスポーツ教室について●

アリーナを使用するグループ教室とジュニアクラブについては、代替施設で実施いたします。

- ・グループ教室 → サブアリーナなどで実施
- ・ジュニアクラブ → 市内スポーツ施設で実施

会場の変更に伴い、「参加方法」や「実施時間」が変更となる場合がありますのでご注意ください。

最新の情報はHP及びLINEでご案内いたします。この機会にLINEのご登録をお願いいたします。

グループ教室

サブアリーナ
プール

グループの要望に合わせ、レクリエーション、スポーツ、トレーニングなどを行います。

開催日：平日

時間：10:00～17:00のうち1時間程度



対象者 障がい福祉サービス事業所等

事前申込が必要
申込み切は、
希望日の3か月前

ジュニア水泳(メダカ)

プール

日頃の水泳活動につなげることを目的とし、水慣れから顔つけキックまでをめざします。*安全確保のため、介助者も入水していただきます。

開催日：3月13日(日)

5月5日(木・祝)

6月26日(日)

日曜日または祝日

時間：15:30～16:30



3月は長居SCで
開催します。

対象者 障がいのある幼児から
小学生までの人
定員：15名

事前申込が必要
申込について、毎回
前月の20日～先着順

ジュニア水泳(トビウオ)

プール

日頃の水泳活動につなげることを目的とし、クロール(息継ぎなし)から12.5m息継ぎをしながら泳ぐまでをめざします。

開催日：3月20日(日)

5月5日(木・祝)

6月19日(日)

日曜日または祝日

時間：15:30～16:30



3月は長居SCで
開催します。

対象者 障がいのある幼児から
18歳(高校生)までの人
定員：15名

事前申込が必要
申込について、毎回
前月の20日～先着順

ジュニア水泳(イルカ)

プール

25m完泳、大会出場を目標に技術の習得、向上をめざした練習を行います。

開催日：3月12日(土) 4月9日(土) 5月5日(木・祝) 6月11日(土)

土曜日または祝日

時間：18:00～19:00

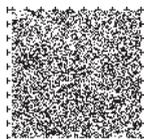
※5月は15:30～16:30



3月・4月は
長居SCで開催します。

対象者 障がいのある小学生から
18歳(高校生)までの人
定員：15名

事前申込が必要
申込について、毎回
前月の20日～先着順



ジュニアフットサル

ミズノフットサルプラザ舞洲 他

パスやシュートなどの基本技術を習得し、ゲームができるよう練習を行います。

開催日：3月13日 4月24日
6月26日 日曜日
時間：10:30～12:00



対象者

障がいのある幼児から
18歳(高校生)までの人
定員：40名

事前申込が必要
申込について、毎回
前月の20日～先着順

ジュニア車いすバスケットボール

此花
スポーツセンター

車いす操作や、パス・シュートなど、ゲームをめざした練習を行います。

開催日：3月6日 4月10日
6月5日 日曜日
時間：14:30～16:00



対象者

下肢に障がいのある小学生から
18歳(高校生)までの人
定員：20名

事前申込が必要
申込について、毎回
前月の20日～先着順

ジュニアボッチャ

此花
スポーツセンター

大会出場を目標に技術の習得、向上をめざした練習を行います。

開催日：3月6日 4月10日
6月5日 日曜日
時間：12:30～14:00



対象者

肢体障がいのある小学生から
18歳(高校生)までの人
定員：20名

事前申込が必要
申込について、毎回
前月の20日～先着順

ジュニア卓球

此花
スポーツセンター

大会出場を目標に技術の習得、向上をめざした練習を行います。

開催日：3月6日 4月10日
6月5日 日曜日
時間：10:30～12:00



対象者

障がいのある幼児から
18歳(高校生)までの人
定員：20名

事前申込が必要
申込について、毎回
前月の20日～先着順

【当センターを初めて利用される方へ】 スポーツ相談事業をはじめました!

「スポーツセンターではどんなことができますか？」

「利用方法について、詳しく知りたい」

「私(私たち)にぴったりのスポーツや運動の方法を教えてください」

これから当センターの利用を検討されている皆さまに対して、ご利用方法や皆さまに合ったスポーツや運動方法についてスポーツ指導員がアドバイスいたします。

「センターに行くので現場で話を聞いて！」

「まずはオンラインで相談させて！」

下のQRコードから申込フォームを記入いただき、いずれかの方法

↓お申込はコチラ↓



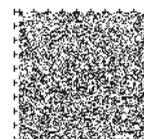
を選んでください。

(オンラインでの相談はZOOM(ミーティングアプリ)を使用いたします。)

皆さまのご利用をお待ちしております♪



相談風景





だい かい
第48回クリスマスのつどい

参加者数
サブイベント 126名
メインイベント 273名

～ハッピークリスマス&レッツチャレンジ!～



松ぼっくりツリー

今年は、参加型レクリエーションやダンスを鑑賞するなど有観客でイベントを実施しました!

19日は、午前にスポーツ施設でイベント!
午後は、ダンスの発表を見たり、レクリエーションをしたりと、みんなでクリスマスを楽しみました。



紙皿リース

開催日：サブイベント 12月3日(金)・4日(土)・5日(日)
メインイベント 12月19日(日)



卓球室でチャレンジ!



プール室でチャレンジ!



事前申込制ダンス



しん ねん
2022新年のつどい

参加者数
108名

和太鼓パフォーマンスは、大迫力の音が胸に響き、「早く体験がしたい!」という声がありました。和太鼓・けん玉という普段できない体験を含めた4ブースを周り、お正月の雰囲気を感じていただきました。

開催日：令和4年1月9日(日)
時間：第1部 10:00～12:00
第2部 13:30～15:30
場所：アリーナ



和太鼓体験



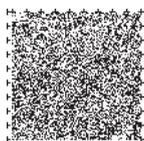
工作・筆ペンブース



けん玉ブース



絵合わせゲーム



くるま
車いすバスケットボール
おお さか かい さい
フレンドシップゲームズ大阪2022開催！

国際親善大会は中止となりましたが、大会を予定していた期間に、女子日本選抜選手による強化試合を開催しました！無観客での開催となりましたが、「あすリートチャンネル」でライブ配信を行いました。解説は、女子日本代表ヘッドコーチの岩野 博(いわの ひろし)さんにさせていただきました！パリパラリンピックに向けて、期待が高まる大会となりました。

SNSもチェック!!



あすリートチャンネル
ytv rtv

GAME-1

GAME-2



「あすリートチャンネル」では、アーカイブ配信も行っています！ぜひ、ご視聴ください！



だい かい
第48回
おお さか し しょう しゃ きょうしつ
大阪市障がい者スキー教室
ちゅう し
中止について

令和4年1月27日(木)～1月30日(日)に開催を予定していた「第48回大阪市障がい者スキー教室」は、急激な新型コロナウイルス感染拡大を受け、中止となりました。

2年ぶりの開催を楽しみにしていただけいた皆さまには、大変残念な結果となりましたが、ご理解のほどよろしくお願いたします。

とく しゅう
特集

センター利用者の声 「100歳めざしてがんばります！」

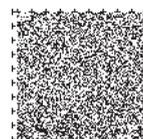


たなべ みなこ
田辺 俱子さん(83歳)

11歳の時、運動会で転んだことから骨髄炎を発症し、足の付け根が化膿して歩けなくなりました。それ以来、学校も行けず家に閉じこもる生活、運動したくて運動したくて自分が走っている夢をよく見ました。

45歳の時にスポーツセンターの水泳教室に参加し、先生方からの丁寧な指導で泳げた時は、飛び上がるほどうれしかったです。障がいがあっても思う存分運動できることに驚き、水泳だけでなく、ボウリング、ビームライフル射撃、そしてスキー教室では、三笠宮寛仁親王からもご指導いただくチャンスにも恵まれました。

毎日センターで運動することで、この年まで元気に明るく過ごすことができている。センターのお蔭であると常に感謝し、日々運動やスポーツを楽しんで、100歳めざしてがんばります!!



スポーツセンターからのお知らせ



工事に伴う一部施設の 閉室について

① プール室について

吊り天井脱落対策工事のため、令和4年4月下旬までプールはご利用いただけません。

② 外壁改修工事について

建物の外壁改修工事のため、令和4年8月下旬まで、各所に足場を設置いたしております。その影響により、アーチェリー場は、令和4年4月末までご利用いただけません。

車いす使用者専用駐車場(1階駐車場)は、工事用信号機により片側通行としております。ご迷惑をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

③ アリーナについて

吊り天井脱落対策工事のため、令和4年3月2日(水)～8月下旬までの間、アリーナはご利用いただけません。

※正式に日程等決まりましたら、ホームページ等でお知らせいたします。



消防訓練を実施します

ご利用の皆さまには職員の誘導に従って避難していただきます。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

舞洲	令和4年3月7日(月) 14:00～14:30
長居	令和4年3月22日(火) 14:00～14:30



記念品の展示について

- ・日本ボッチャ協会様より、記念ボールを寄贈いただきました。
- ・東京2020パラリンピック競技大会日本選手団公式ユニフォーム等を展示しております。



プール一般利用休止について

第22回大阪市障がい者スポーツ大会(水泳競技)開催のため、次の日程において、プールの一般利用を休止します。

ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

日時：令和4年5月29日(日) 9:00～18:00

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(水)～1月3日(月)です。

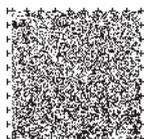
開館時間 平日・土曜日 9:00～21:00
日曜日・祝日 9:00～18:00

編集
発行



(社福)大阪市障害者福祉・スポーツ協会
障がい者スポーツ振興部 スポーツ振興室

令和3年度から7年度まで新たな指定管理を受け、引き続き両センターを管理・運営してまいります。



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
スポーツ振興室 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