

SPORTS CENTER FOR THE DISABLED



すばせん だより

No.42
2020.1



全国障害者スポーツ大会選手団の皆さん 名古屋市公館にて (R1.10.10)

CONTENTS

- 第16回名古屋市障害者スポーツ大会(水泳・卓球・ボウリングの部) … 2
- 第16回名古屋市障害者スポーツ大会(バレーボールの部) … 3
- 体力測定／修繕工事のお知らせ … 3
- 第19回全国障害者スポーツ大会
「いきいき茨城ゆめ大会2019」台風接近により中止 … 4
- 2019年東海障害者水泳記録会 … 5
- 健康づくり講座(笑いの健康法) … 5
- 令和元年11月～令和2年1月 全館工事閉館中 臨時練習日について … 6
- デイキャンプ … 9
- 新人職員紹介／こころの健康日誌 … 10
- スポーツ振興課…いよいよ始動！ … 11



公式マスコットキャラクター
「りはみん」

第16回名古屋市障害者スポーツ大会（水泳の部）

令和元年8月25日（日）に名古屋市障害者スポーツセンター室内プールにて「第16回名古屋市障害者スポーツ大会（水泳の部）」を開催いたしました。当日は身体障害者・知的障害者合せて132名の選手が参加をされました。種目は、自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法と知的障害者による自由形リレー、家族や友人などと一緒に参加のできる「みんなでリレー」を実施しました。みんなでリレーでは、10チームの参加申込があり、ビート板を使ってゴールを目指したり、ご家族のチームでゴールを目指したり、様々な形でリレーを楽しむ大変な盛り上がったレースとなりました。

この大会は、来年鹿児島県で開催される全国障害者スポーツ大会の選考会も兼ねており、全国大会の出場を目指す選手はもちろん、水泳を始めたばかりの選手もタイムに関係なく一生懸命泳ぐ姿を披露してくれました。家族や関係者の応援にも熱が入り、ゴールのたびに拍手や歓声が起り、レースを終えた選手を温かく迎えてくれました。また、障害者スポーツセンターでは、水泳に関する教室や練習日の開催、日常における指導員による入水指導も行っています。泳ぐのが苦手な方や少しでも早く泳ぎたい方など、ニーズに合った指導ができるように心がけています。この大会は毎年開催をしています。今年参加された方はぜひ来年を目標に。参加をされなかった方は来年の大会に向けて障害者スポーツセンターで水泳の練習してみませんか？より多くの方の参加をお待ちしております。

第16回名古屋市障害者スポーツ大会（卓球の部）

令和元年10月27日（日）に障害者スポーツセンターにて「第16回名古屋市障害者スポーツ大会（卓球の部）」を開催しました。一般卓球75名、サウンドテーブルテニスには11名の選手が参加しました。

昨年度から新たに追加された精神障害者の部では、前回大会の倍となる参加者が集まり、大いに盛り上がった大会となりました。選手の皆さんがあくまで真剣な表情で試合に取り組み、日ごろの練習の成果を発揮し、一生懸命勝利を目指した試合はどの試合も白熱した見ごたえのある内容でした。



第16回名古屋市障害者スポーツ大会（ボウリングの部）

令和元年11月10日（日）に中区新栄にある「スポーツ名古屋」において「第16回名古屋市障害者スポーツ大会（ボウリングの部）」を開催しました。

当日は160名の参加があり、男女、年齢別（少年・青年・壮年）に38組に分かれ、各組内で2ゲームの合計点で競い合いました。

また、本大会は来年鹿児島県で行われる「全国障害者スポーツ大会」の選手選考会も兼ねており、とても白熱したゲームとなりました。

最後に、大会運営にご協力いただいた、市ボウリング協会はじめ、ボランティアの皆様に感謝申し上げます。



第16回名古屋市障害者スポーツ大会（バレー・ボールの部）

令和元年11月21日（木）に名古屋市名東スポーツセンターにおいて「第16回名古屋市障害者スポーツ大会（バレー・ボールの部）」を開催しました。

本年度は9チーム、選手・チームスタッフを含め約108名が参加されました。本大会は全国障害者スポーツ大会の北信越・東海ブロック大会への出場権がかかる中、各チームとも技術はもとよりチームワークも年々向上し、見ごたえのある試合ばかりでした。

今後も大会などを通して、皆様と一緒にバレー・ボールをさらに盛り上げていければと思います。

結果	
優 勝	名古屋サーティーン
準優勝	レッドレタドール
3 位	SHIROYAMA



体力測定

10月26日（土）にセンタースポーツ室にて体力測定を実施しました。

10種目用意し、筋力から柔軟性まで実施可能な種目を選んでもらい、基礎的な体力の測定を行います。

今回の参加者は26名でした。また、10名のボランティアさんにも測定と参加者の誘導をしていただきました。

経験者は、過去の記録と比べ、運動の成果を確認するように実施していました。

新規の参加者は、珍しい機器に驚きつつもボランティアさんの指示のもと、真剣に取り組んでいました。

体力測定は年に2回実施しております。まだ実施したことのない人は、体力測定を機会にご自身の現在の体力を知ることから始めてみませんか？

来年度もたくさんのご参加をお待ちしております。



修繕工事のお知らせ

令和元年11月11日から令和2年1月12日にかけて、大規模な施設修繕工事の一環として、施設内各室への給水および給湯用設備の取替工事を行いました。期間中は全館閉鎖によりご利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。

引き続きプール多目的更衣室について、空調設備およびシャワールームを備えた更衣スペースへの改修工事を継続中のため、令和2年3月31日までプールの利用ができません。

その他通行制限や騒音等で利用者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、安全・快適な施設利用のため、何卒ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



第19回全国障害者スポーツ大会

「いきいき茨城ゆめ大会2019」

台風接近により中止となりました。

令和元年

10/12土～
10/14月



10月12日（土）から14日（月）の3日間、茨城県において第19回全国障害者スポーツ大会（いきいき茨城ゆめ大会2019）が開催される予定でしたが、台風接近により大会は中止となりました。

出発前日に水泳、バレーボール（精神障害）の中止が発表され、当日朝からはボウリング、卓球と次々中止が発表されました。そして、名古屋駅から新幹線で出発できたのは、陸上競技とフライングディスクのみとなりましたが、残念ながら品川駅到着前に大会の中止が発表されました。その後、再び新幹線に乗り、名古屋へ引き返すこととなり、選手にとっては大変残念な1日となってしまいました。

第19回全国障害者スポーツ大会名古屋市代表選手

競技名	障害種類	氏名	性別
陸上競技	肢体不自由	かね 兼 松 修	男
	肢体不自由	やす 安 田 昭 夫	男
	視覚障害	なか 中 村 瑞 稔	男
	聴覚障害	わた 渡 邊 尚 将 真	男
	聴覚障害	い 伊 藤 俊 賁	男
	聴覚障害	み 三 宅 聖 太	男
	視覚障害	みや 宮 田 晴 美	女
	視覚障害	む 武 藤 靖 子	女
	知的障害	てら 寺 もと 本 健 太	男
	知的障害	もり 森 や 屋 翼	男
	知的障害	もり 森 し た 下 ゆう た 太	男
	知的障害	てら 寺 しま 島 ほく 北 斗	男
	知的障害	かま 鎌 た 田 真 優	女
	知的障害	ない 内 とう 藤 る みな	女
水泳	肢体不自由	なか 中 村 こう 航 大	男
	肢体不自由	か 加 藤 ゆう こ 子	女
	知的障害	さ 砂 生 れ 玲 お う	男
	知的障害	てら 寺 まち 町 う 宇 紋	男
	知的障害	おお 大 はら 原 り 鈴 り な 菜	女
卓球	肢体不自由	なか の 野 じ 治 郎	男
	視覚障害	ふじ 藤 ば やし 林 よし 義 嗣	男
	肢体不自由	まつ 松 い 井 あ か ね	女
	知的障害	かわ の 野 ひろし 宏	男
	精神障害	おお 大 ば 場 もと 本 やす 安	男
	精神障害	いま 今 い 井 いく 郁 乃	女

競技名	障害種類	氏名	性別
フライングディスク	肢体不自由	う 宇 尾 充 順	男
	視覚障害	みや 宮 田 あつ 篤 史	男
	視覚障害	こく ぼ 小久保 由 美	女
	知的障害	い 井 むら けい 圭 吾	男
	知的障害	わた 渡 なべ 邊 碧 唯	女
ボウリング	知的障害	かわ 河 だ 田 佳 けい 祐	男
	知的障害	かわ 川 せ 瀬 こと 琴 美	女
	知的障害	すず 鈴 木 ま 満 み 美	女



2019年東海障害者水泳記録会



令和元年9月22日（日）に当スポーツセンターで2019年東海障害者水泳記録会を開催しました。この記録会は、水泳初心者（25m泳げなくてもOK）から競技志向の方まで幅広い方々に参加していただける記録会です。今年は、愛知県内を中心に参加をいただき、166名の申込みがあり、当日は149名の方々が参加されました。

当日は、開会式後の名古屋パラアーティスティックスイミングクラブ「ベルーガ」によるエキシビション演技の後、午前午後合わせ74レースが行われ、どれも白熱したレースとなりました。

レースの最後には毎年恒例となりました100mなんでもリレー！この日一番の盛り上がりを見せてくれました。

また、来年も開催予定ですので、皆さんも日頃の練習の成果を試してみてはいかがですか？水泳を始めて間もない方でも参加できますので、一人でも多くの方々のご参加をお待ちしております。



健康づくり講座

笑いの健康法 ワッハッハ体操



令和元年10月17日（木）14：00～15：30 センター会議室

平成29年度の第1回から利用者の方々に好評であった笑いの健康講座を今回も石川春代先生をお招きし、今年度も開催しました。雨天ということもあり、参加者は今回10名という人数でしたが、コミュニケーションを取りながらできる内容だったということもあり、皆さん和気あいあいと参加していました。

はじめは表情が硬かった参加者の皆さんも先生のおだやかな表情や、活き活きとした声、会場全体が盛り上がるプログラムを通して次第に笑顔が見られました。笑いの他にも様々なツボやリフレッシュ方法を紹介していただき、皆さん熱心に聞いていました。

最後は皆で音楽に合わせながら、会場全体が元気な笑い声に包まれました。普段スポーツで健康づくりをされている利用者の皆さんですが、いつもと違う空間を楽しんでいる様子がみられ、あっという間の時間でした。「声を出して笑う機会があまりなかったので良かった」「すっきりした」「楽しかった」という声もいただき、今回も参加者の方に満足していただけた内容だったのではないかと思いました。



令和元年

令和2年

11月～1月 全館工事閉館中 臨時練習日について

工事のため施設が利用できない期間の間、センター内で行っている練習日を別会場で行いました。

バドミントン

会 場：東スポーツセンター 第1競技場

日 に ち：11月12日（火）、26日（火）、12月10日（火）

時 間：18:00～20:00

センター閉館中に東スポーツセンターの第1競技場をお借りして実施をしました。開催場所が変わりましたが、以前の閉館中にもお借りしたこともあり、多くの参加者に参加してもらいました。

実施内容としてラリー練習とダブルスでのゲーム形式を行い、普段の練習日と内容を大きく変えることなく実施しました。

実施時間は普段の練習日に比べると短い時間ではありましたが、バドミントンを楽しみにされている方が多かった印象を持ちました。

次回の練習日は3月24日に障害者スポーツセンターで実施いたしますので、ご参加をお待ちしております。

ダンスダンス

会 場：緑スポーツセンター 軽運動室

日 に ち：11月19日（火）、12月3日（火）、1月7日（火）

時 間：17:00～18:00

対 象：知的障害児・者、自閉症の方（小学生以上）

普段の練習日のようにおどるポンポコリンやUSAやパプリカなど誰もが知っている音楽を使って1時間踊っています。寒い時期ですが参加者は楽しく汗をかきながら体を動かしています。



ピラティス・ストレッチ

会 場：上社レクリエーションルーム 会議室

日 に ち：11月15日（金）、12月20日（金）

時 間：13:30～14:30

工事閉館中は、上社レクリエーションルームの会議室をお借りして、ピラティス・ストレッチ練習日を実施しました。（視覚障害児・者対象）

地下鉄東山線の上社駅から直結のため、参加者の方からも交通の便が良いとお墨付きをいただきました。

ピラティスとは、自分の体を使い鍛えるエクササイズです。講師の先生の指導のもと、まずは姿勢の確認やストレッチから始め、自身の体調を確認しながら進めていきます。ピラティスでは、全身の筋力を使うため、姿勢が良くなったり、バランス能力があがったりと様々な効果があります。結果として肩こりや腰痛予防につながるかも!?

参加者の方々も最初はできなくても、だんだんとできる回数が増えていったり、姿勢が良くなったと言わせて嬉しいと喜んでいただけています。

1月からは、通常通りセンターで実施します。初めての方にも個々のレベルに合せて丁寧に指導します！ぜひご参加ください。お待ちしております。

バランスボール

会 場：名東区生涯学習センター 視聴覚室

日 に ち：11月21日（木）、12月19日（木）

時 間：13:30～15:00

講師に体力メンテナンス協会 梅田 綾先生をお招きし、ご指導いただきました。最初に自分からだにあったマイボールを選んで教室がスタートしました。まずは基本姿勢から。足の位置、骨盤の位置、肩の位置を確認しました。その後、軽く弾んでみたり、肩を回してみたり、ボールに慣れるための簡単な運動から始めました。少しずつリズムに合わせて手足を動かしながら、弾みも大きくしてきました。どの参加者も初めてでしたが、リズムに合わせてしっかりとからだを動かしていました。バランスに不安があるかたも、ボールの前に椅子を置き、触りながらの運動で安全に実施ができました。後半は、バランスボールを使った筋力トレーニング。ボールを支えにして、バランスを取る運動なども行いました。大きなボールをコントロールするのに少々苦戦した様子が伺えましたが、それでも笑顔で取り組んでくれました。



最後は、ストレッチ、リラクゼーションで終了です。バランスボールはボールに座り姿勢を整えること、弾むことで有酸素運動を促します。また、弾む、休むを行うことで自律神経の切り替えを促したり、リラックス効果があるとされています。この練習日は、工事期間中の3月までの限定練習日です。1月以降は、センター会議室で実施予定です。少しでも興味を持った方は、ぜひ、ご参加ください。お待ちしております！

STT 開放日

会 場：名東スポーツセンター 第1・2会議室

日 に ち：11月11日（月）、14日（木）、16日（土）、12月5日（木）、9日（月）、19日（木）、
23日（月）、26日（木）、1月9日（木）

時 間：12:30～14:30

閉館中のSTT開放日はお隣の名東スポーツセンターの会議室をお借りして実施しました。

STT開放日では、基礎練習をメインで実施し、参加人数に合わせて練習試合をして時間ぎりぎりまで熱心に練習をされていました。また、以前にお借りした際にSTT台やネットや支柱などの備品を保管させていただいていることもあり、センターで実施した時間の前後の利用の枠を利用の方方が予約して練習をされていることがとても印象的でした。

クライミング体験会

会 場：長久手市「ソレイユ」

日 に ち：11月16日（土）（他2回実施）

時 間：9:30～11:00

当日は6組8名がクライミングを体験されました。初めに施設のスタッフの方に「利用について」「ルール説明」をしていただき、その後1時間程度の体験をさせて頂きました。時間は短いように感じますが、クライミングというスポーツは腕力や指の力、全身の筋力が必要なスポーツであるため、参加された皆さんも、初めは元気に登っていても、後半には休憩時間が長くなってくるというような状況でした。



クライミングは東京オリンピックの正式種目となっており、テレビなどでも取り上げられる機会が増えてきています。この体験をきっかけに、クライミングというスポーツに興味を持っていただき、身近なスポーツとして継続していただけると良いと思います。

卓球開放日

会 場：名東生涯学習センター 体育館 時 間：14:30～16:00
日にち：11月14日（木）、22日（金）、26日（火）、12月9日（月）、20日（金）、1月6日（月）、
9日（木）

名東生涯学習センターを借用して卓球開放日を開催しました。日頃から当センターの卓球室をご利用いただいている方々に参加いただき、90分間と短い時間ではありましたが、8台の卓球台でフリー練習を実施し、参加者同士で声を掛けあいながら時間ぎりぎりまで熱心に練習をされていました。ボランティアの方々にもご協力いただき、とても楽しい雰囲気の中で開催することができました。

カローリング

会 場：北区、中川区、港区、緑区の生涯学習センタ一体育室 時 間：13:30～15:30
日にち：12月8日（日）、1月10日（金）

工事閉館中にカローリング練習日を実施しております。（身体障害者・精神障害者対象）

センターからは、離れていますが、お近くの方はぜひ覗いて見てください！チームを組んでゲーム形式の実践練習を和気あいあいと実施しています。チームで戦術を考え、どこにジェットローラーを投げるかを考えたりすることは、脳トレにもなります。何度も練習しても体育室や、ジェットローラーの個性もありうまく投げられないことが多いですが、そこがまた面白い。相手との駆け引きに勝ったときや、思いどおりのところに投げられた時は、ガッツポーズができます。チームでも喜び合えます。みなさん、一緒にカローリングを楽しみましょう！これを機会にぜひ、お出かけください。お待ちしております。

プール ガイシ

会 場：日本ガイシ スポーツプラザ 25m温水プール 時 間：10:30～12:00
日にち：令和元年11月23日（土）、12月21日（土）、令和2年1月18日（土）、2月15日（土）、
3月21日（土）

通常、毎月第1・第3土曜日に開催しています、泳法別ワンポイント練習日を日本ガイシ スポーツプラザ 25m温水プールにて開催しました。普段とは場所も雰囲気も違うプールでの開催でしたが、非常に多くの方々に参加いただきました。自宅から近いこともあり泳法別ワンポイント練習日に初めて参加された方々もおられました。これを機に4月からの障害者スポーツセンターでの練習日にも継続して参加いただければと思います。

地域のプールでワンポイントレッスン

会 場：昭和スポーツセンター 時 間：13:00～14:30 全5回
日にち：令和元年11月22日、12月13日、令和2年1月10日、24日、2月14日（全て金曜日）

会 場：千種スポーツセンター 時 間：18:00～19:00 全5回
日にち：令和2年1月9日・16日・23日・30日・2月6日（全て木曜日）

会 場：東スポーツセンター 時 間：13:00～14:30 全5回
日にち：令和2年2月8日・22日・29日・3月7日・14日（全て土曜日）

普段センターで行っているワンポイント練習日を地域のスポーツセンターで開催しています。完全申込制で参加者を募集したところ多くの方に申込いただきました。参加されている方は楽しく泳がれています。当センターは3月末まで利用できませんが、4月より再開いたしますのでご利用お待ちしています。

デイキャンプ

10月20日（日）、豊田市総合野外センターへデイキャンプに行ってきました。

前日までの雨で、天候や、足場が心配されましたが、秋晴れの下、無事に開催ができました。

9時過ぎにセンターを福祉バスで出発、10時過ぎには現地へ到着しました。

中京大学レクリエーション部の学生ボランティアと合流し、野外炊事場へ。

ボランティアさんからまき割の実演を見せてもらったり、火おこしと一緒に体験して、班ごとに分かれてカレーライスを作りました。

火加減が難しくなかなか材料に火が通らない班もありましたが、できあがったカレーライスはどの班もとても美味しそうでした。

参加者は、普段とは違った調理方法に刺激を受けながら、積極的にカレー作りに取り組んでくれました。

お腹いっぱいになったあとは、探検bingo。キャンプ場へ班ごとに繰り出しました。

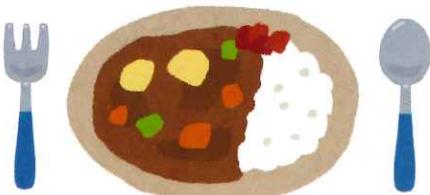
いろいろなお題を班で協力してクリアしながら、1時間近く山道を散策しました。

戻ってからは、全員で答え合わせをしました。拾ってきたものにも班それぞれの個性が出ていて、とても魅力的でした。

あっという間に帰りの時間になり、仲良くなった学生ボランティアさん、現地の担当者と手を振って別れました。

参加者一人一人が、広大な自然の中で、仲間や学生ボランティアとの交流を深め、すがすがしい表情をそれぞれが見せてくれたのがとても印象的でした。

来年のご参加もお待ちしております！



新人職員紹介

後藤 雅彦 (ごとう まさひこ)



皆さま、はじめまして。

9月1日よりスポセンで、お世話になることになりました後藤雅彦と申します。

私の趣味は、スポーツ観戦と演劇鑑賞です。なかでもドラゴンズと劇団四季が大好きです。

「利用者様ファースト」をモットーに精一杯、頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

中井 友樹 (なかい ゆうき)



10月から、体育指導員をしています。

サッカーやランニングが好きで、今も頻度は落ちましたが、ぼちぼちやっています。

体を動かすことが大好きなので、皆さんと一緒に、汗を流せたらなと思います。じっとしているのが苦手で過去、ロードバイクで琵琶湖を1周してしまいました。まだまだ至らぬところがありますが、これから一生懸命頑張りますので、よろしくお願いいたします。

こころの健康日誌

第10回

あけましておめでとうございます。 ^ ^

年末年始、皆さんはどう過ごされましたか？リフレッシュできた方もいらっしゃれば、なんだか疲れが溜まっているな…と感じている方もいるかと思います。

休養や睡眠を十分にとることで回復できる場合は生理的な疲労であり、病的な疲労ではありません。しかし、十分に休息や睡眠をとっているのにもかかわらず疲労が回復しない場合は、何かしらの病気が関係している可能性があります。しかし疲労感を感じたら、まずは以下の事を試してみてください ^ ^

◆疲労感を感じたときは…◆

①充分な休息・睡眠をとる

②生活習慣の改善

(毎日一定の時間に睡眠を取る / 栄養バランスの良い食事を三食しっかり摂る)

(入浴は38~40度くらいのぬるめの湯船に浸かる / 適度な運動をする)

③疲れに効く栄養素を補給する

(ビタミンB1 - 豚肉・うなぎ・にんにく)

(ビタミンB2 - 卵・牛乳・納豆・ほうれん草)

(ビタミンB6 - まぐろ・レバー・鶏肉)

(ビタミン12 - さんま・貝類・レバー)

疲労感を感じたら、まずはご自身の生活習慣を見直してみるのが良いですね。それでも改善されない場合は、医療機関などへ相談に行くのも良いかと思います ^ ^

スポーツ振興部

しんこうか

スポーツ振興課 …いよいよ始動！

すばせんだより No.41 で「新しい課が誕生します」として紹介されましたので、みなさんなんとなくご存知ですよね…ね。

そこで、具体的な事業について少しお知らせします。

障害者スポーツ振興の柱は、全部で 4 つ

実施環境整備



理解促進・普及啓発



人材育成・確保



競技力向上



●これまでに実施した事業

市立本地丘小学校（守山区）

- ・9月3日（火）
- ・ボッチャ体験
- ・小学6年生-18名
- ・小学4年生-24名

中区安心・安全・快適なまちづくりフェスタ 2019

- ・9月28日（土）オアシス 21
- ・ボッチャ体験
- ・中区-79名 中区以外市内-211名
市外、その他-82名

市立平田小学校（西区）

- ・11月13日（水）
- ・ボッチャ体験
- ・小学4年生-44名



市立岩塚小学校（中村区）

- ・11月14日（木）
- ・ボッチャ体験
- ・小学4年生-66名

名古屋柳城短期大学（昭和区）

- ・11月2日（土）、3日（日）
- ・大学生自身による障害者スポーツ体験会
- ・事前勉強会10月25日（金）

ショッピングモールで障害者スポーツ体験会

- ・12月7日（土）、8日（日）
イオンモールナゴヤドーム前
ボッチャ、車椅子バスケットボール
- ・12月26日（木）、27日（金）
イオンモール大高
ボッチャ、ブラインドボウリング



地域スポーツセンターで障害者スポーツ体験会

- ・11月30日（土）日本ガイシスポーツプラザ
ブラインドサッカー
- ・12月7日（土）中村区基幹相談支援センター
「そよフェス」
ボッチャ、卓球バレー
- ・12月14日（土）名東スポーツセンター
ボッチャ、シッティングバレー、ボール
- ・12月15日（日）瑞穂区障害者自立支援協議会
「みずほフレンドリーフェス」
ボッチャ、パラアスリート模擬試合

編集・発行

指定管理者

(社福)名古屋市総合リハビリテーション事業団
名古屋市障害者スポーツセンター

〒465-0055

名古屋市名東区勢子坊二丁目1501番地

電話 (052) 703-6633

FAX (052) 704-8370

URL <http://www.nagoya-rehab.or.jp/sports/index.html>

障害者スポーツ医事相談



1月

工事期間中のため中止

2月

6日(木) 理学療法士 岡元 信弥

3月

5日(木) 理学療法士 佐藤 晃

相談時間 ▶ 13:00～15:00

○都合により日程及び担当が変更になる場合があります。

こころの健康相談

相談日

第2火曜日

第4土曜日

1月

工事期間中のため中止

25日(土)

2月

11日(火)

22日(土)

3月

都合により未定

相談時間 ▶ いずれも13:00～16:00

担当 当 ▶ 精神保健福祉士 守安 麻緒

○都合により日程及び担当が変更になる場合があります。

障害者スポーツセンター 令和2年1月～令和2年3月利用カレンダー

1月

2月

3月

休館日

- 1日(水)
12日(日)
- 14日(火)
15日(水)
22日(水)
29日(水)

- 5日(水)
12日(水)
13日(木)
16日(日)
19日(水)
25日(火)
26日(水)

- 4日(水)
11日(水)
18日(水)
23日(月)
25日(水)

2019年度 利用カレンダー

2020/1 JAN.						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2020/2 FEB.						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2020/3 MAR.						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1月1日(水)～3月31日(火)

プールが
利用でき
ない日

- スポーツ大会開催等により施設利用はできません。(終日)
- 1/1～1/12まで 給水給湯管工事実施のため、全館施設利用ができません。
- 1/1～3/31まで プール工事実施のため、プール利用ができません。1階ロビー通行制限があります。