

令和6年度 スポーツ・文化教室 参加申込書

フリガナ			年齢					
氏名 (必須)			才					
住所 (必須)	〒	連絡先 (必須)						
		電話 (必須) つながりやすい番号 をご記入下さい						
		メール (必須)						
	FAX							
障がい有無 (必須)	<input type="checkbox"/> 有り → 右に記入 <input type="checkbox"/> 無し	障がい名	障がい種別に○をしてください。					
			肢体	視覚	聴覚	音声	内部	知的
移動手段	<input type="checkbox"/> 歩行 <input type="checkbox"/> 杖歩行 <input type="checkbox"/> 歩行器 <input type="checkbox"/> 手動車いす (自走) <input type="checkbox"/> 手動車いす (介助) <input type="checkbox"/> その他							
申込教室	NO.	教室名						
	NO.	教室名						
	NO.	教室名						
サポート される方の氏名	配慮が必要な点等がありましたらご記入ください							

お電話のつながりやすい時間をご記入ください。

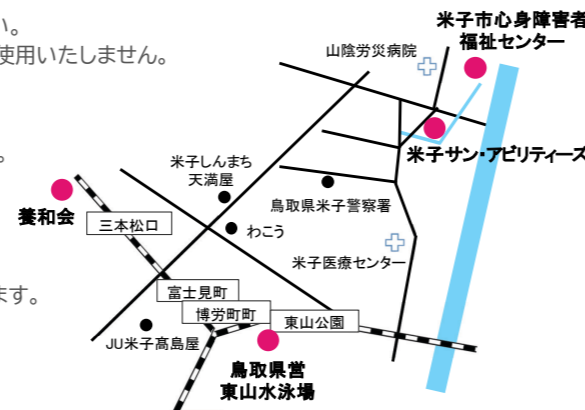
※ スポーツ保険は、各自にてお入り下さい。未加入の方については、別途、ご相談ください。
 ※ お申し込みの際に知り得た個人情報については、各クラブの実施以外の目的以外には使用いたしません。

■ 申込方法

上記申込用紙に必要事項をご記入の上、メール、郵送、FAXにてお申し込みください。
 また、持参される場合は、米子サン・アビリティーズ窓口まで提出してください。

■ 注意事項

※ 教室によって必要な持ち物が異なりますので、各自ご確認の上、ご準備ください。
 ※ 移動、排泄等に介助が必要な方については、必ず付添の方の同席をお願いいたします。



教室一覧表

	月	火	水	木	金	土	日
第1週	グラウンドゴルフ ポッチャ(平日)	車いすバスケット 編み物教室	ヨガ	アクアエクササイズ 人形劇		パラアーチェリー 自由画教室	ふうせんレーボール
	バドミントン						
	トールペイント						
第2週	グラウンドゴルフ ポッチャ(平日)	車いすバスケット	ジュニアスポーツ	人形劇		パラアーチェリー 卓球バレー 卓球(奇数月) 書道教室	サウンドテーブルテニス ポッチャ(休日)
	ダンス						
	料理教室						
第3週	グラウンドゴルフ ポッチャ(平日)	車いすバスケット 編み物教室	ヨガ	アクアエクササイズ		パラアーチェリー	ふうせんレーボール ソーシャルフットボール 音楽教室
	バドミントン						
第4週	グラウンドゴルフ ポッチャ(平日)	車いすバスケット				パラアーチェリー 皆生スポーツ広場	サウンドテーブルテニス
	ダンス						

申込・お問合せ先

米子サン・アビリティーズ 〒683-0003 鳥取県米子市皆生3丁目16番20号
 E-mail:sanabi@yowakai.com TEL:0859-23-0699 FAX:0859-23-0699



- 定休日：月曜日（御用の方は、米子市心身障害者福祉センターTEL0859-32-9001へ）
- 月曜日のバドミントン当日のお問い合わせはメディカルフィットネスセンターCHAX TEL0859-29-5551へお願いします。

HP ▲

参加費
無料

米子サン・アビリティーズ・米子市心身障害者福祉センター
 障がいのある方、ない方がスポーツを通じて繋がることを目的とした教室です。

スポーツ・文化教室



令和6年度 スポーツ・文化教室

1 車いすバスケットボール

自主事業



健常者も多数参加しています。興味のある方お待ちしております。

日程 毎週火曜日
時間 18:30~21:30
定員 10名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 NOPAN

2 パラアーチェリー

自主事業



アーチェリーを通じ障がいのある方にかかわらず交流を楽しんでいます。

日程 毎週土曜日
時間 14:00~18:00
定員 8名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 野津 昇三

3 ふうせんバレーボール

自主事業



障がいの有無に関わらず、みんなで楽しくスポーツをしています。

日程 第1・3日曜日
時間 10:00~13:00
定員 30名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 鳥取県ふうせんバレーボール協会

4 ソーシャルフットボール

自主事業



仲間を作りたい等、参加理由は何でもOK! 楽しくがモットーです。

日程 第3日曜日
時間 15:00~17:00
定員 20名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 鳥取県ソーシャルフットボール協会

5 サウンドテーブルテニス

自主事業



視覚障がい者向けのスポーツです。音が鳴るボールを使い、音を頼りに行います。

日程 第2・4日曜日
時間 10:00~12:00
定員 10名
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 村田 静也

6 グラウンドゴルフ

自主事業



いつの間にか歩数が増えて健康維持や転倒予防に最適!

日程 毎週月曜日(4月~11月)
時間 10:00~11:30
定員 10名
場所 米子市心身障害者福祉センター

7 ボッチャ(平日)

自主事業



白い球に向けて、赤球6球、青球6球を投げ合い、より近い方が勝利!

日程 毎週月曜日(12月~3月)
時間 10:00~11:30
定員 10名
場所 米子市心身障害者福祉センター

8 ボッチャ(休日)

US倶楽部



子どもから大人まで誰もが一緒に楽しめます! 審判の方法も身に付きます。

日程 第2日曜日
時間 10:00~12:00
定員 20名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 鳥取県ボッチャ協会

9 ジュニアスポーツ

US倶楽部



幼児から小学生を主な対象に、走る、飛ぶなどを遊びながらトレーニング!

日程 第2水曜日
時間 17:00~17:45
定員 10名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 CHAX 炭山 慧一

10 ヨガ

US倶楽部



イスを使用して行います。体を動かすことが苦手な方もぜひ!

日程 第1・3水曜日
時間 18:00~18:45
定員 15名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 笑顔インフルエンサー®市川さゆり

11 卓球バレー

US倶楽部

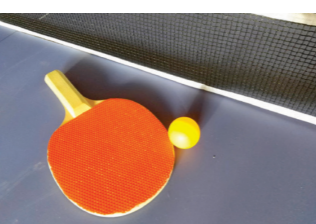


卓球台とピンポン玉を使って、バレーのように戦う競技です。

日程 第2土曜日
時間 10:00~11:30
定員 20名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 鳥取県卓球バレー協会

12 卓球

US倶楽部



卓球の基本的な技術を学びます。初心者の方でも参加できます!

日程 第2土曜日(奇数月)
時間 10:00~12:00
定員 20名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 鳥取県障がい者卓球協会

13 アクアエクササイズ

US倶楽部



筋力トレーニングなどの水の特性(浮力など)を活かしたエクササイズです。

日程 第1・3木曜日
時間 15:00~15:45
定員 10名
場所 鳥取県営東山水泳場
講師 CHAX 竹中 典子

15 バドミントン

US倶楽部



ラケットの握り方や羽の打ち方など基礎的な動きや、ラリーや試合など!

日程 第1・3月曜日
時間 1部/15:30~16:15
2部/16:15~17:00
定員 16名(1部8名、2部8名)
場所 養和病院体育館
講師 CHAX 稲葉 将也

17 自由画教室

自主事業



心に浮かぶ、好きなものを自由に描く大人の教室です。

日程 第1土曜日
時間 10:00~12:00
定員 8名
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 玉井 詞

14 ダンス

US倶楽部



リズムに合わせて楽しく体を動かしたり、振り付けにチャレンジします。

日程 第2・4月曜日
時間 1部/17:30~18:15
2部/18:15~19:00
定員 20名(1部10名、2部10名)
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 Quma

16 皆生スポーツ広場



トランポリンやハンモックなどで楽しめます。季節を感じる活動も!

日程 第4土曜日(6月~2月)
時間 10:00~11:30
定員 20名
場所 皆生養護学校体育館など
講師 CHAX

18 書道教室

自主事業



墨のかすれ具合は味がありますよ。筆を使って書くことを楽しみましょう。

日程 第2土曜日
時間 14:00~16:00
定員 10名
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 西村 洋子

19 音楽教室

自主事業



音楽に合わせて声を出したり踊ったり♪みんなで演奏すると笑顔が広がります。

日程 第3日曜日
時間 10:10~12:00
定員 15名
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 吉持 恭子

20 編み物

自主事業



視覚障がいのある方も受講可能。オンラインワン編物を作成しましょう!

日程 第1・3火曜日
時間 10:00~12:00
定員 10名
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 山本 志津枝

21 料理教室(手話通訳付)

自主事業



手話通訳があるので聴覚障がいの方も安心して参加できます。

日程 第2月曜日(奇数月)
時間 10:00~12:00
定員 15名
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 柳楽 太恵

22 トールペイント

自主事業



ウエルカムボードや表札、ティッシュケースなど「生活を彩るアート」です。

日程 第1月曜日
時間 10:00~12:00
定員 5名
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 永井 文江

23 人形劇

自主事業



鳥取県の民話を人形劇で伝承します。ボランティアの方も募集しています。

日程 第1・2日木曜日
時間 19:00~21:00
定員 要相談
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 小磯 保弘

※ US倶楽部は、令和6年度障がい者スポーツ鳥取モデル構築事業(中西部サテライトセンター運営事業)により、開催しています。

※ US倶楽部は、令和6年5月からのスタートです。

※ 自主事業は、通年を通して開催しています。

