2026

2026

2026

令和8年度
後期（10月～3月）
教室一覧表

尼崎市立
身体障害者福祉センター

saki welfare

Since 1985

ご利用いただける方

18歳以上の尼崎市内在住で障害者手帳をお持ちの方

（手帳の種別によりご利用できる事業は異なります）

尼崎市立身体障害者福祉センター

〒661-0024　尼崎市三反田町1-1-1（2階）

電話06-6423-0015

FAX06-6423-0054

午前9時～午後5時（休所日：月曜、年末年始）

当センター公式LINEでは、
事業の募集案内を定期的に配信しています。

また公式インスタグラムでは、
日々の事業の様子を、毎月配信しています。

令和8年度　後期事業

※日程、場所は変更となる場合があります。※

その他の事業については、館内掲示や公式LINE等でご案内しています。

		火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
1週目	午前	歌を楽しもう!	卓球バレー 元気UP体操A	書道 囲碁ボールplus	たのしい卓球教室	囲碁plus
	午後	ゆったりﾁｪｱﾖｶﾞ	モルック	ティーレク	絵手紙	中途失聴者対象 手話講座
2週目	午前	歩行教室	ﾌﾗｲﾝｸﾞﾃﾞｨｽｸplus	ｻｳﾝﾄﾞﾃｰﾌﾞﾙﾃﾆｽ	元気UP体操B	ステップクラブ
	午後	色で楽しむ脳活 ことばの学び		心がととのう写経 SSピンポン	ﾊﾞｽｹplus（17時～）	チャレンジA チャレンジB
3週目	午前	ヨガ 卓球バレーplus	モルックplus 元気UP体操A	茶の湯 ﾌﾗｲﾝｸﾞﾃﾞｨｽｸB	ｻｳﾝﾄﾞﾃｰﾌﾞﾙﾃﾆｽplus	囲碁
	午後	ボールペン字 ボッチャ	ﾌﾗｲﾝｸﾞﾃﾞｨｽｸA	絵画	生花AB アラカルト	
4週目	午前	心がととのう写経 歩行教室	わくわく文化アラカルト 卓球plus	癒しの音楽タイム 囲碁ボール	元気UP体操B	
	午後	ことばの学びplus	グラウンドゴルフ ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌｹﾞｰﾑ（15時～）	囲碁ボールゲーム	ｳｪﾙﾈｽ講座 バスケ（17時～）	チャレンジA チャレンジB

文化教養講座				10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
1	歌を楽しもう!	第1火曜 10:15～11:45	季節の歌を、みんなで声を出して歌います	6	-	1	5	2	2	
2	ゆったりﾁｪｱﾖｶﾞ	第1火曜 13:15～14:45	いすを使って無理なく体を動かすヨガです	6	-	1	5	2	2	
3	ヨガ	第3火曜 10:15～11:45	マットといすで心と体を整えるヨガです	20	17	15	19	16	16	
4	癒しの音楽タイム	第4木曜 10:15～11:45	懐かしい曲を聴き、歌い、ゆったりとした時間を過ごします	22	26	24	28	25	25	

文化教養講座 (身体障害の方対象) ※材料費が必要				10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
5	書道※	第 1 木 曜 10:15～11:45	講師の手本(楷書、隷書、草書、行書)をもとに書きます	1	5	3	7	4	4	
6	絵手紙※	第 1 金 曜 13:15～14:45	画仙紙に墨で下絵を描き、顔彩で色をつけます	2	6	4	-	5	5	
7	色で楽しむ脳活	第 2 火 曜 13:15～14:45	色をテーマに、ぬりえや糸アートなどに取り組みます	13	10	8	12	9	9	
8	心がととのう写経	第 2 木 曜 13:15～14:45	静かな環境で、般若心経を書き、自分と向き合う時間にします。清書した写経は、一緒に奉納に行きます(希望者のみ、費用が必要)	8	12	10	14	-	11	
		第 4 火 曜 10:15～11:45		27	24	22	26	-	23	
9	ボールペン字	第 3 火 曜 13:15～14:45	ひらがな・カタカナ・漢字をボールペンで練習します	20	17	15	19	16	16	
10	茶の湯※	第 3 木 曜 10:15～11:30	いすに座って、お茶とお菓子で日本文化を楽しみます	15	19	17	21	18	18	
11	絵画	第 3 木 曜 13:15～14:45	題材を鉛筆でデッサンし、水彩絵の具で色をつけます	15	19	17	21	18	18	
12	生花A※	第 3 金 曜 13:10～14:20	季節のお花を生けます (未生流中山文甫会)	16	20	18	15	19	19	
	生花B※	第 3 金 曜 14:30～15:40								
13	囲碁	第 3 土 曜 10:15～11:45	初心:九路盤を使用します 中級:対局中心です	17	21	19	16	20	20	
14	わくわく文化アラカルト	第 4 水 曜 10:15～11:45	ｽｸﾗｯﾁｱｰﾄや手芸など色々な文化活動を気軽に楽しみます	28	25	23	27	24	24	

レクリエーション				10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
15	ティーレク	第 1 木 曜 13:15～14:30	tea(ティー)レクとは…楽しいレク後にほっこりティータイム	1	5	3	7	4	4	最少催行人数 2名から

※お茶はご自身でご準備ください

スポーツ教室 上靴が必要				10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
16	卓球バレー	第 1 水 曜 10:15～11:45	卓球台でネットの下を音が出る球を、6人1組で座って打ち合います	7	4	2	6	3	3	
17	モルック	第 1 水 曜 13:15～14:45	木の棒を投げてピンを倒し得点を競います	7	4	2	6	3	3	
18	SSピンポン	第 2 木 曜 13:15～14:45	ﾈｯﾄの下を音がでる球を木のﾗｹｯﾄで打ち合います	8	12	10	14	-	11	
19	たのしい卓球教室	第 1 金 曜 10:15～11:45	初心者から中級者まで卓球を楽しみます	2	6	4	-	5	5	
20	ボッチャ	第 3 火 曜 13:15～14:45	目標球に自球を投げて、どれだけ近づけるかを競います	20	17	15	19	16	16	
21	ﾌﾗｲﾝｸﾞﾃﾞｨｽｸA	第 3 水 曜 13:15～14:45	ディスクを的に向かって投げて楽しみます	21	18	16	20	17	17	
22	アラカルト	第 3 金 曜 13:15～14:45	毎月、さまざまな種目に挑戦します	16	20	18	15	19	19	

スポーツ教室			上靴が必要	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
23	グラウンドゴルフ	第 4 水 曜 13:15～14:45	ゴルフとゲートボールを アレンジした室内スポーツです	28	25	23	27	24	24	
24	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌｹﾞｰﾑ	第 4 水 曜 15:00～16:15	ラウンド中心にグラウンド ゴルフを行います	28	25	23	27	24	24	
25	囲碁ボール	第 4 木 曜 10:15～11:45	囲碁の基盤の上でボールを 転がして得点を競います	22	26	24	28	25	25	
26	囲碁ボールゲーム	第 4 木 曜 13:15～14:45	ゲーム中心に囲碁ボールを 行います(得点つけもします)	22	26	24	28	25	25	

スポーツ教室 (視覚障害の方対象)			上靴が必要	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
27	ｻｳﾝﾄﾞﾃｰﾌﾞﾙﾃﾆｽ	第 2 木 曜 10:15～11:45	音が出るボールを使い、音を 頼りにラリーを楽しみます	8	12	10	14	-	11	
28	ﾌﾗｲﾝｸﾞﾃﾞｨｽｸB	第 3 木 曜 10:15～11:45	5m先のゴールに ディスクを投げます	15	19	17	21	18	18	

スポーツ教室 (療育手帳の方対象)			上靴が必要	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
29	ステップクラブ	第 2 土 曜 10:15～11:30	ﾗｼﾞｵ体操、ｳｫｰｷﾝｸﾞ、輪投げ、 大玉ころがし、ﾎﾞｳﾘﾝｸﾞなど	10	14	12	9	13	13	最少催行人数 3名から
30	チャレンジA	第 2･4 土 曜 13:15～14:30	①ストレッチ ②ランニング ③下記のアクティビティ	10	14	12	9	13	13	年間募集
	チャレンジB	第 2･4 土 曜 14:35～15:50		24	28	26	23	27	27	

ﾁｬﾚﾝｼﾞAB種目(予定)　10･11月:ﾌﾗｲﾝｸﾞﾃﾞｨｽｸ　12･1月:ボッチャ　2･3月:絵合わせ、宝探し

31	バスケ	第 4 金 曜 17:00～18:00	シュートやパスをおぼえて ゲームも行います	23	27	25	22	26	20	年間募集

※3月は第3土曜となります

リハビリ教室 (※別途、必要書類あり)				10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
32	元気UP体操A	第 1･3 水 曜 10:15～11:45	ストレッチと筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞを 中心に行います (ベッドへの移乗が自立してい る方)	7 21	4 18	2 16	6 20	3 17	3 17	機能訓練室
	元気UP体操B	第 2･4 金 曜 10:15～11:45		9 23	13 27	11 25	8 22	12 26	12 26	機能訓練室
33	歩行教室	第 2･4 火 曜 10:15～11:45	色々な歩き方を練習します (歩行が自立している方)	13 27	10 24	8 22	12 26	9 -	9 23	体育室

生活訓練事業				10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
34	中途失聴者 対象手話講座	第 1 土 曜 13:15～14:45	日常で役立つ手話を 楽しく学びます	3	14	5	-	6	6	

[受講対象] ①当事者 ②家族・支援者

※11月は第2土曜となります

35	ことばの学び	第 2 火 曜 13:15～14:45	みんなで「話す」ことを 楽しく学びましょう	13	10	8	12	9	9	

[受講対象] ①構音障害で発音しにくい方 ②失語症で言葉が出にくい方