

センターだより

2026.4.1

特集 第5期指定管理について
『利用者一人ひとりに寄り添い、ともに歩むセンター』



大縁日



レッツイベント!



水泳記録会



親子水泳



大人の体の使い方&スイム



地域体の使い方(湖北・湖西)



茶道教室



お正月生け花教室



リハビリ相談

令和8年度もよろしくお願ひします!

センター事業・教室案内…P.02-04

簡単トレーニング・更生相談事業…P.05

編集発行 滋賀県立障害者福祉センター

〒525-0072 草津市笠山八丁目5番130号
電話:077-564-7327 FAX:077-564-7641
webmaster@shiga-fukushi-center.com
<https://shiga-fukushi-center.com/>

(利用時間) 9:30~12:00 / 13:00~16:30 / 17:30~20:30

(団体貸切) 9:30~20:30

(休所日) 月曜(祝日を除く)、祝翌日(土・日曜または祝日を除く)

12/29~翌年1/3、管理者の指定日時



第5期指定管理について

目標とするセンターの姿

『利用者一人ひとりに寄り添い、 ともに歩むセンター』

令和8年4月から新たに第5期指定管理者として、令和8年4月1日から令和13年3月31日までの5年間のセンター運営を引き続き行うこととなりました。

これもひとえに皆様のご理解、ご協力のおかげと感謝しております。

新たな第5期5年間の施設の管理運営を行うにあたり、下記のように基本方針を定め実施してまいりますので引き続きご支援いただきますようお願いいたします。

なお、令和8年度の事業・教室につきましては、令和8年度事業案内およびホームページをご確認のうえぜひご参加ください。

運営方針

安心安全を基本に、障害の特性や個々の状況を踏まえ、利用者のニーズに応える質の高いサービスの提供を行います。

専門的な能力やノウハウなどの資源を最大限活用するとともに、経費の効率的な執行により、効果的で効率的な運営を行います。



運営目標

安全安心の確立

障害者理解の促進

人材の育成

効率的・効果的な施設運営

利用者への魅力あるサービスの提供

利用者の意向等を積極的に反映、専門知識とノウハウを持つ職員により、3本の重点項目を柱に、人とのつながり、新たなアプローチで行事やさまざまな教室を開催します。



テーマ《つ・な・が・り》三本柱

重度障害者への指導

少しでも体を動かす機会を作り社会参加につなげます。



施設でできる簡単トレーニング

就学前の障害児への指導

体を動かすことの楽しさと大切さを伝えます。



親子ふれあい広場

更生相談

専門的な知識と技術による支援。専門知識共有に努め質の高いサービスを提供します。



医療相談



親子ふれあい広場

センター外

家族で公園に遊びに行く感覚で気軽に来て楽しんでいただけるイベントです！

■日 程 5月17日 日曜日 びわこ学院大学 他 計4回

※他の日程、開催場所については追ってお知らせします

■時 間 13時30分～15時

■内 容 家族で楽しめる運動遊び(エアートランポリン・パラバルーン・鉄棒等)

■対象者 県内の療育教室に通っている未就学児とその家族



令和8年度 4月～申込開始の教室

●スポーツも文化もあります！

所定の申込用紙に記入の上、当福祉センターへFAX・郵送もしくは直接お申込み♪

親子水泳

プール

親子で楽しみながら水に慣れ、プールでの介助や基本姿勢を身につけましょう！

■日 程 5月23日、30日、6月6日、13日、20日 土曜日

■時 間 17時30分～19時

■対象者 知的障害のある小学生(1～6年生)とその親

■申込期間 4月4日(土)～4月26日(日)



スマイルレクスポ

会議室

体操やレクリエーションスポーツを通して、参加者同士楽しく交流しませんか？



■日 程 6月4日、11日、25日、
7月2日、9日、23日 木曜日

■時 間 13時～15時

■対象者 特定医療費(指定難病)
受給者証所持者とその家族

■申込期間 4月24日(金)～5月17日(日)

ガーデニング教室

小アリーナ

季節折々の植物を使って受講者同士で楽しみながら寄せ植えをつくろう!!



■日 程 6月20日 土曜日

■時 間 13時30分～15時30分

■対象者 障害のある人

■申込期間 5月9日(土)～5月30日(土)

■費 用 材料費2500円(予定)

茶道教室①②

会議室

どなたでも受講できるよう、椅子に座ってできるお手前を個々のレベルに沿って練習します。季節のお菓子とお抹茶で和やかな時間を過ごしましょう。(裏千家)

■日 程 6月13日、7月11日、9月12日
10月10日、11月21日、
12月12日、1月9日
土曜日(全7回)

■時 間 13時30分～15時30分

■対象者 障害のある人(中学生以上)

■申込期間 4月25日(土)～5月17日(日)



事業の詳細は、当センターへTELまたは、
2次元コードからホームページにて
ご確認ください。

TEL 077-564-7327



申込はいりません！開催日の開催時間にお越しください♪

オープンアリーナ

アリーナ

指導員と一緒に体を動かし楽しもう！ご参加お待ちしております。

■日 程 5月5日(火・祝)、8月11日(火・祝)、
2月11日(木・祝)

日程	主たる内容
5月5日(火・祝)	トランポリン
8月11日(火・祝)	パラブレイキン
2月11日(木・祝)	トランポリン

■時間 13時30分～15時30分

■対象者 障害のある人、障害のない人

チャレンジボッチャ

アリーナ

初心者から経験者まで一緒になって楽しむことができます！

■日 程 偶数月の第3金曜日
※10月は第4金曜日

■時間 13時30分～15時

■対象者 障害のある人、障害のない人



卓球(初心者・ラリータイム)・卓球バレー

アリーナ

初心者から経験者まで、ラリーを通して楽しみながら技術向上をすることができます！今年度からは卓球バレーも行います。

■日 程 毎月火曜日(月1回)

■時間 13時30分～15時

■対象者 障害のある人、障害のない人



スポーツ吹矢定例会

アリーナ

スポーツ吹矢は腹式呼吸をベースに楽しみながら実践することができます。是非ご参加ください。

■日 程 偶数月の第3火曜日
※12月は第1火曜日

■時間 13時30分～15時

■対象者 身体障害者、精神障害者、
障害のない人



アクアビクス

プール

音楽に合わせて水中で体を動かします！初めての方でも楽しく参加していただけます！

■日 程 毎月第4土曜日

■時間 10時30分～11時30分

■対象者 障害のある人、障害のない人



オープンプール

プール

指導員と一緒にプールで泳いだり、レクリエーションをして楽しい時間を過ごしましょう！

■日 程 5月5日(火・祝)

■時間 10時～12時

■対象者 障害のある人とその家族(介助者)

■内容 水中運動会



グラウンドゴルフ定例会

アリーナ

グラウンドゴルフを通して参加者同士で交流し、楽しい時間を過ごしませんか？

■日 程 奇数月の第3金曜日

■時間 13時30分～15時

■対象者 障害のある人、障害のない人



STTラリータイム

小アリーナ

ボールの転がる音を聞き、台の上を転がしながらラリーを行います！交流の場にもなっています！

■日 程 毎月第3木曜日

■時間 13時30分～15時

■対象者 視覚障害者



大人の体の使い方&スイム 小アリーナ/プール

自宅でも簡単にできるストレッチや筋力トレーニング等、体の使い方と水泳の基本をセットで学ぶことができます！

■日 程 毎月第3金曜日

※8月は第1金曜日

■時間 10時～12時

■対象者 障害のある人、障害のない人
(20歳以上)



タイムトライアル

プール

なかなかできない飛び込み練習や現在のタイムを把握する機会にぜひご参加ください！

■日 程 5月16日(土)、7月19日(日)、1月10日(日)、
2月7日(日)

■時間 17時45分～19時30分

■対象者 障害のある人、障害のない人



更生相談事業

●効果的なりハビリにつなげませんか

医療相談 (まずはこちらを受けてください)

リハビリや運動をする際に抱える不安や疑問などに対して、医師から障害の状態に応じたアドバイスをを行います！

- 日程 毎月 第2水曜日
※8・10・1月は第4水曜日
- 時間 14時30分～16時
- 対象者 当センターの利用者カードを所持する人



理学療法士によるリハビリ相談

理学療法士からの指導、助言を日々のリハビリにお役立てください！

- 日程 毎月 月1回 土曜日
- 時間 15時～16時
- 対象者 当センターの利用者カードを所持する人



アドバイスタイム水中歩行

プール

理学療法士による個々の状態、障害に応じた水中での指導が、リハビリの効果を高めます！

- 日程 毎月 水曜日(月2回)
- 時間 13時15分～14時30分
- 対象者 当センターの利用者カードを所持する人でリハビリ目的で水中歩行をしている人



簡単トレーニング



「家の中がジムになる！」シリーズ キッチン・リビング編

「運動した方がいいとは思うけど、なかなか時間が取れない…」そんな方も多いのではないのでしょうか？日常生活の中で少し体を動かすだけでも体力作りや健康づくりに繋がります。今回のテーマはキッチン・リビング編。料理の時やテレビを見ている時、ふとした時間に少し体を動かしてみませんか？

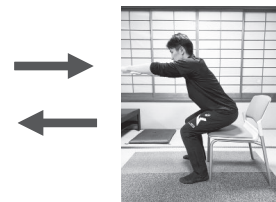
※トレーニングを行う際の注意点

- 無理なく、出来る範囲でおこないましょう
- 運動中は息をとめず、自然な呼吸で
- すき間時間に短時間でもOK！

テレビを見ながらできる！姿勢運動 足の運動



- CMの時間や次の番組が始まる間の時間を利用して背もたれにもたれない時間を作ってみましょう。
- 慣れてきたらお腹をひっこめるドローインもおススメ！番組の時間の間行うなど、実施時間を伸ばすのもOKです。



- CMの時間や次の番組が始まる間の時間を利用して10回を目安に実施してみましょう。
※なるべく膝をつまさきより前にださず、腰の位置も低くなりすぎないように注意しましょう。

キッチンでできる！かかと上げ下げ 足踏み運動



- キッチンなどに手をつけてかかとを上げ下げします。10～15回を目安に隙間時間に実施してみましょう。
※かかとを下すときに勢いよく降ろさないようにしましょう。



- キッチンなどに手をつけて足を上下させます。姿勢は背筋を伸ばし、なるべく良い姿勢で行いましょう。10～15回を目安に隙間時間に実施してみましょう。
※膝を壁などにぶつけないように注意しましょう。