

『ふまねっと運動』で心も体も元気になろう!

『ふまねっと運動』は、まず目になった大きなあみを床において、ふまないようにゆっくりと歩く運動です。

ゲームのように楽しみながら、生活には欠かせないバランスや、注意力、集中力などをきたえることができます。障がいのある人もない人も、いっしょに安全に参加できる、とても楽しい運動です。みんなで楽しい時間をすごしましょう♪

*杖や歩行器を使用している方もご参加いただけます。

*ひとりで体を動かすのがむずかしい方は、補助の方と一緒にご参加ください。

だれでも自由にご参加いただけます!



ちく 地区	かいさいにちじ 開催日時	かいじょう 会場	アクセス	さんかひ 参加費
ひがしく 東区	まいつきだい すいようび 毎月第2水曜日 まいつきだい もくようび 毎月第3木曜日 10:00~11:30	きんいきょうきょうどう 勤医協共同ビル 1階 ひがしく ひがしなえぼ じょう ちやうめ 東区東苗穂5条1丁目9-1	ちかてつ とうほうせん もとまちえき ばん でぐち 地下鉄東豊線「元町駅」3番出口 ツルハドラッグ前より送迎バスあり	むりよう 無料
	まいつきだい だい すいようび 毎月第1・第4水曜日 10:00~11:30	ひがしろうじん ふくし おおひろま 東老人福祉センター 大広間 ひがしく きた じょうひがし ちやうめ 東区北41条東14丁目1-1	ちかてつ とうほうせん さかえまちえき ばん でぐち 地下鉄東豊線「栄町駅」4番出口 とほ 徒歩8分	むりよう 無料
にしく 西区	まいつきだい きんようび 毎月第2金曜日 10:00~11:30 まいつきだい もくようび 毎月第4木曜日 13:00~14:30	にしろうじん ふくし おおひろま 西老人福祉センター 大広間 にしく にじゅうよんけん じょう ちやうめ 西区二十四軒4条3丁目4-1	ちかてつ とうざいせん ことにえき ばん でぐち ①地下鉄東西線「琴似駅」5番出口 とほ 徒歩5分 ②JR「琴似駅」徒歩7分	むりよう 無料
	まいつきだい だい すいようび 毎月第1・第3水曜日 10:00~11:30	きんいきょう にしく びやういん かいだい かいぎしつ 勤医協西区病院 3階大会議室 にしく にしまち きた ちやうめ 西区西町北19丁目1-5	ちかてつ とうざいせん みや さわえき ばん でぐち 地下鉄東西線「宮の沢駅」5番出口 とほ 徒歩5分	かい 1回 100円
	まいつきだい だい きんようび 毎月第2・第4金曜日 13:30~15:00	にしちゆうおうかいかん 西野中央会館 にしく にしの じょう ちやうめ 西区西野3条8丁目6-5	みや さわ ばん の ぼ にし 宮の沢バスターミナル1番乗り場[西21] じょうしゃ 8分 ⇒ [2条7丁目]下車 徒歩2分	げつ 1か月 300円
	まいつきだい すいようび 毎月第3水曜日 13:30~15:00	にしく 西市民センター にしく ことに じょう ちやうめ 西区琴似2条7丁目	ちかてつ とうざいせん ことにえき ばん でぐち 地下鉄東西線「琴似駅」1番出口 とほ 徒歩5分	むりよう 無料
	ちゆうおうく 中央区	まいつきだい かようび 毎月第2火曜日 10:00~11:00	ちゆうおうくみん 中央区民センター ちゆうおうくみん じょうにし ちやうめ 中央区南2条西10丁目	ちかてつ とうざいせん にし ちやうめ えき ばん でぐち 地下鉄東西線「西11丁目駅」3番出口 とほ 徒歩5分
しろしく 白石区	まいつきだい かようび 毎月第4火曜日 13:00~14:30	しろしくろうじん ふくし かい おおひろま 白石老人福祉センター (1階大広間) しろしくさかえだおり ちやうめ 白石区栄通6丁目19-20	ちかてつ とうざいせん なんごう ちやうめ えき ばん でぐち 地下鉄東西線「南郷7丁目駅」2番出口 とほ 徒歩10分	むりよう 無料

認定NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー札幌支部「ふまねっと札幌」
でんわ・ファックス 681-0102 (担当/安藤)

療育手帳をお持ちの方のための《さっぽろ市情報マガジン》

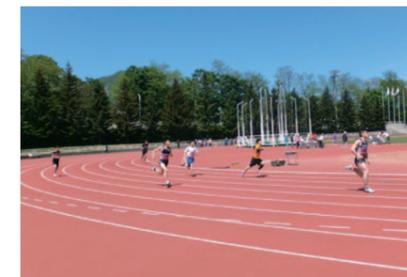
ハピサポ!

ハピサポとは「ハビリティ(療育)」を「サポート(支える)」という意味を組合せた言葉です

2015
4月号
vol.007

第15回札幌市障がい者スポーツ大会 すずらんピック2015 出場者募集

身体障がい者と知的障がい者がスポーツを通して交流し、社会参加の推進を目指す、「すずらんピック2015」は、毎年1,000人以上の人が参加しており、札幌市内ではもっとも大きな障がい者のスポーツ大会のひとつです。たくさんの方の出場をお待ちしております!



にっけい 日程	きやうぎ しゆもく 競技種目	ばしょ 場所	しょうがい 障がいの種類
5月17日(日)	たつきゅう 卓球	さっぽろし しんたいしょうがいしゃ ふくし 札幌市身体障害者福祉センター(西区二十四軒2条6丁目)	しんたい 身体・知的
	アーチェリー	つきさむ たいいくかん きゅうどうじょう とよひらく つきさむひがしじょう ちやうめ 月寒体育館弓道場(豊平区月寒東1条8丁目)	しんたい 身体
5月24日(日)	すいえい 水泳	ひらぎし とよひらく ひらぎし じょう ちやうめ 平岸プール(豊平区平岸5条14丁目)	しんたい 身体・知的
5月31日(日)	フライングディスク	ひがしく さかえまち ばんち つどーむ(東区栄町885番地1)	しんたい 身体・知的
6月7日(日)	りくじょう 陸上	まるやまりくじょうきやうぎじょう ちゆうおうく みやがおか ばんち 円山陸上競技場(中央区宮ヶ丘3番地)	しんたい 身体・知的
	ボウリング	サンコーボウル(西区琴似4条7丁目)	ちてき 知的
	バスケットボール	にしく たいいくかん にしく はつさむ じょう ちやうめ 西区体育館(西区発寒5条8丁目)	ちてき 知的

お申込方法 「申込書」にひつよう事項を記入して、「出場申込要領」の表面に記載されて
いる申込先へ郵送、または直接持って行ってください。

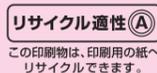


※ファックスでのお申込みはできませんのでご注意ください。
申込書、出場申込要領がもらえる場所
●各区役所の「広聴係」または「保健福祉課地域福祉係」
●札幌市身体障害者福祉センター(西区二十四軒2条6丁目)

申込書、出場申込要領はホームページからダウンロードもできます
ホームページ <http://sapporospokyo.heteml.jp>

《申込みしめぎり》
4月17日(金)まで

札幌市保健福祉局障がい保健福祉部障がい福祉課
〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目
でんわ 211-2936 ファックス 218-5181



一般社団法人札幌市障がい者スポーツ協会 612-1184 ファックス 641-8966

さっぽろのサッカーチーム特集!



SAPPORO NORTH
FOOTBALL CLUB

さっぽろノースフットボールクラブ

知的障がい児者サッカーチーム

札幌NFC

「札幌NFC」は、知的障がいのある人がサッカーというスポーツを通して社会参加したり、さまざまな人が交流することで、お互いを尊重しあいながら、一人ひとりが成長していくチームを目指しています。

また、ハンディキャップサッカー(知的障がい児者のサッカー)を多くの人たちに知ってもらうための活動もしています。

現在チームメイトの数は約75名で、小学生から大人までが4つのクラスに分かれて練習や試合をしています。「大人フリー」のクラスでは、昨年の『全国障害者スポーツ大会』で優勝するという素晴らしい結果を残すことができました。

そんな「札幌NFC」では、新たなチームメイトを募集しています! 知的障がいのある人なら誰でも参加できます。これまでにサッカーをしたことがない人でもだいじょうぶです。まずはお気軽に、練習を見学しに来てみませんか?



チームメイトを募集しています!

見学は無料ですが、チームに入会すると、**1か月につき1,500円**の会費がかかります。

あらかじめご了承のうえ、下記の連絡先までお申込みください。

- 知的障がいのある人であれば、性別や年齢は問いません。
- サッカーの経験はなくてもだいじょうぶです。
- 練習場所は市内の体育館やグラウンドなどで、毎回変わります。
- 地下鉄東西線「大谷地駅」からの送迎をおこなっております。その他の地域で、練習に通うことが不安な方は、まずご相談ください。
- 専門的な資格や知識を持ったスタッフがしっかりとサポートするので安心です。

サッカー以外に「陸上競技チーム」もあり、これから「ソフトボールチーム」も計画中です! 興味のある方は、下記の連絡先までお問合せください。

日本一になりました~!!

NPO法人札幌NFC 白石区川北3条1丁目7-25
でんわ 080-4506-5114 (担当/宮本)
ファックス 398-4508
メール sapporonfc@yahoo.co.jp
ホームページ http://sapporonfc.jimdo.com



ブラインドサッカーチーム

ナマラ
北海道



「ナマラ北海道」は、2014年8月に、北海道ではじめてつくられたブラインドサッカーチームです。

ブラインドサッカーは1チーム5人で、障がいのある人も、障がいのない人も、目かくしをするだけで一緒に楽しむことができます。

たくさんの人にブラインドサッカーを知ってもらうため、毎月1回くらい、さまざまな場所で体験会をおこなっています。

また、障がい者支援施設、児童養護施設、養護学校などへの出張教室もおこなっていますので、お気軽にお問合せください!

ブラインドサッカーを体験してみよう!!

日時 4月26日(日) 10:00~12:00

参加費 無料 ※運動しやすいくつや服装で来てください。

場所 公益財団法人 鉄道弘済会 児童養護施設 札幌南藻園
中央区界川1丁目6-14

アクセス 地下鉄東西線「円山公園駅」下車 ⇒ 円山バスターミナル1番のりば [円13]乗車(12分) ⇒ バス停「界川2丁目」下車 徒歩5分



事前に参加申込みがひつようです。

お申込み・お問合せはでんわで

でんわ 080-8625-5128 (担当/高沢)

『ナマラ北海道』を応援するサポーターとボランティアを募集!

「NPO法人セカンドサポート」は、ブラインドサッカーチームの運営や、スポーツスクールなどをおこない、スポーツを広めることを目的とした団体です。いっしょに『ナマラ北海道』を応援し、盛り上げてくれるサポーターと、いろいろなイベントを手伝ってくれるボランティアを募集しています。下記のメールまたはでんわ番号まで、ぜひご連絡ください!

【サポーターの活動】 サポーターになってくれた皆さんで話し合っ決めていきます。

【ボランティアの活動】 1か月に1~2回、体験会などのイベントのお手伝いをします。無理のないように活動してください。



セカンドサポート 代表
芳賀 博信
もと(元コンサドーレ札幌 主将)

NPO法人セカンドサポート 西区発寒4条7丁目5番18-202号
でんわ 080-8625-5128 (担当/高沢) **メール** secasapo@hotmail.com
ホームページ http://second-support.org/