

第220全国障害者スポーツ大会

「いちご一会とちぎた会」へ出場します

第 22 回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」が 10 月 29 日 (土) ~ 31 日 (月) の 3 日間、栃木県で開催され、大阪府からは陸上・水泳・アーチェリー・卓球・フライングディスク・ボウリング・ボッチャ・バレーボールに 83 人の選手が出場する予定です。

日頃の練習の成果を発揮していただき、大会で活躍されることを期待しています。 皆さまのご声援よろしくお願いいたします。

| 実施競技 | 開催日時 | 開催場所 | | | | |
|-----------------------------|------------------|------------------------------------|--|--|--|--|
| 総合開会式<参加競技>未定 | 10月29日(土) | カンセキスタジアムとちぎ (栃木県総合運動公園陸上競技場) | | | | |
| 陸上競技(身・知) | 10月29日(土)~31日(月) | カンセキスタジアムとちぎ (栃木県総合運動公園陸上競技場) | | | | |
| 水泳(身・知) | 10月29日(土)~31日(月) | 日環アリーナ栃木屋内水泳場 (栃木県総合運動公園屋内水泳場) | | | | |
| アーチェリー (身) | 10月30日(日) | 那須烏山市緑地運動公園多目的競技場 | | | | |
| 卓球(身・知・精) ※サウンドテーブルテニス含む | 10月29日(土)~31日(月) | TKC いちごアリーナ (鹿沼総合体育館) | | | | |
| フライングディスク(身・知) | 10月29日(土)~31日(月) | 栃木市総合運動公園陸上競技場 | | | | |
| ボウリング(知) | 10月29日(土)~30日(日) | 足利スターレーン | | | | |
| ボッチャ(身) | 10月29日(土)~30日(日) | 三和住宅にしなすのスポーツプラザ (にしなすの運動公園)体育館 | | | | |
| バレーボール(精) | 10月29日(土)~30日(日) | 佐野市アリーナたぬま | | | | |
| 総合閉会式 <参加競技>未定 | 10月31日 (月) | カンセキスタジアムとちぎ (栃木県総合運動公園陸上競技場) | | | | |

るのななりあるなすでのほるではましているのではない。 しつ なんなり あるなすでのほるではまま中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大状況や、ファインプラザ大阪の屋根・外壁等の工事を行っている現状、ご来館の皆さまや関係者の安全を考慮し、ファインエリアフェスティバルを中止とさせていただくことが決定いたしました。 ご理解の程、よろしくお願いします。

※その他の事業につきましても新型コロナウイルス感染状況によって は中止する可能性があります。

☆第24回バリアブリーアーチェリー大会☆







日 時:2022年10月23日(日)少雨決行・雨天中止(午前8時判断)

場 所:ファインプラザ大阪 グラウンド

対 象: 弓具を所有する中学生以上のアーチェリー経験者 (※障がいのある方優先)

定 員:60人

内 容:障がいの有無に関係なくお申込みいただけます!(障がいのある方が優先となります)

☆詳しくは案内チラシをご覧ください☆

☆第19回大阪車いすハンドボール大会☆

日 時:2022年11月3日(木・祝) 場 所:ファインプラザ大阪 体育館

対象:どなたでも

定 員:○チャンピオンシップの部

9チーム

※1 チーム 6 人以上、10

人以内とします。





※同学校などから数チーム申込みいただいた際は、申込み状況によってチーム数を調整頂く場合があります。

○フレンドシップの部 3 チーム程度

※個人申込み可。その際、主催者側でチームを編成し、当日お知らせします。

※申込み状況によっては、開催方式を変更する場合があります。

☆詳しくは案内チラシをご覧ください☆

☆**第23回大阪ボッチャ大会**☆

期 日:2022年11月23日(水·祝)

場 所:ファインプラザ大阪 体育館

対 象:中学生以上の方 定 員:24 チーム

> ※団体申込みについては、 1チーム5人までとし、 内2人は障がいのある

方を含めてお申込みください。





- ※試合は団体戦で行います。3人中、障がいのある方が2人以上コート内に入るようにしてください。
- ※個人申込みについては、主催者側でチームを編成し、当日お知らせします。

☆詳しくは案内チラシをご覧ください☆

各事業の詳細は、ホームページからご覧いただけます。 皆様のご参加をお待ちしております。



☆ブァインプログラム(11月~3月)☆

日程:11/26 (土)、12/17 (土)、1/14 (土)、2/23 (木・祝)、3/18 (土) 対象:①9:45~10:45 未就学児~小学生の障がいのある方とその兄弟姉妹

② 11:25~12:15 中学生以上の障がいのある方とその兄弟姉妹

内容:誰でも簡単にできるボッチャ競技が体験できます。

はじめて武道やトランポリン、他にもいろいろな種目で一緒に体を動かしましょう!!







工事についてのお知らせ /



今年度、ファインプラザ大阪は、外壁や屋根の大規模な改修工事を行っています。すでに建物には資材置き場や工事業者の事務所が設置され、建物を覆うように足場が組まれています。また、工事作業によっては大きな音がするなど、ご迷惑をお掛けすることになりますが、何卒ご理解・ご協力をいただきますよう、よろしくお願い致します。



工事に伴い利用いただけない施設について

下記の期間、プールの利用ができません。ご理解・ご協力のほどを宜しくお願い致します。

| 利用できない施設 | 利用できない期間 | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|
| プール | 令和4年8月16日~10月9日 (予定) ※工事の進捗によって期間が変更される可能性があります | | | | | | |



その他の施設はご利用いただけますが、工事の進捗によっては臨時にご利用いただけなくなることがあるかもしれません。詳しくはホームページや LINE、ブログでご案内してまいります。ご不明な点がありましたらお問い合わせください。

簡単ストレッチ

- ・肩こりでお悩みの方は是非お試しください。 肩こりは、肩周辺の筋肉の収縮、緊張が続き、血流が悪くなることが要因とされています。 そこで首・肩・肩甲骨のストレッチをご紹介します。
- ・全て回数 10 回を目安に行います。
- ご自身のペースで行います。

基 本 姿 勢





背筋を伸ばし、お腹に力を入れてへこませる。 頭が前傾しないように注意する。 骨盤を立てます。







基本姿勢から、肩をすくめるようにもちあげる。 3 秒キープし、脱力しストンと肩を落とす。

肩回し (肩甲骨ほぐし





肘が体の後ろを通るように大きく回す。反対回しも行う。



基本姿勢から脇を閉め、指を肩に乗せて









基本姿勢から、首を回す。 ゆっくりと首を回し、伸びている筋肉を意識して行い ます。

両腕を耳の横まで引き上げる。

スタッフブログ好評公開中!メールマガジンで最新情報を配信中! 登録方法はホームページをご覧ください♪

☆スタッフブログ☆http://ameblo.jp/fine-plaza ☆ホームページ☆http://fineplaza.jp

LINEで最新情報を配信中! 友達申請をよろしくお願いします! QRコードを読み取って登録してください♪



| 9月 | 3 | | | | | | | 10 | 月 | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|--|-------------------|-------------------|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | 1 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | ²³ /30 | ²⁴ ⁄31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 11月 12月 | | | | | | | | | | | | | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| ■ は休館日です(ただし、臨時に休館することもあります)。 ※ 祝日法等の改正により変更する場合があります。 | | | | | | | | | | | | | | |

ファインプラザ大阪のご案内

障がいのある方々を中心として府民の 皆さま方のスポーツ・文化活動や研修・ 会議等のご利用をお待ちしています。



泉北高速鉄道光明池駅下車 約1.5km ★ 光明池駅より南海バス「城山台5丁」バス停下車★ 光明池駅前よりセンター専用バスを運行(駅前バス停①番のりば)

〒590-0137 堺市南区城山台 5-1-2 TEL 072-296-6311 FAX 072-296-6313

