ファインプラザ大阪
アベニュー
第108号
令和2年8月発行

［アベニュー］は点字版も作成しています。
ご希望の方は、センターまでお問い合せください。 TEL 072-296-6311

編集・発行　大阪府立障がい者交流促進センター（ファインプラザ大阪）〒590-0137 堺市南区城山台5-1-2
TEL 072-296-6311　FAX 072-296-6313　ホームページ http://fineplaza.jp

★ファインエリアフェスティバル2020　中止のご案内★

10月18日（日）に開催を予定していました「ファインエリアフェスティバル2020」について、新型コロナウイルス感染症の現状を踏まえ、関係者や来館者の安全を考慮し、中止とさせていただくことが決定致しました。ご理解の程をよろしくお願い致します。

楽しみにして下さっていた皆様には大変申し訳ない結果となりましたが、来年度に向けて準備を進めてまいりますので、今後ともよろしくお願い致します。

★第20回 大阪府障がい者スポーツ大会★

5月に開催予定しておりました「第20回 大阪府障がい者スポーツ大会」について、府内における新型コロナウイルス感染症の感染状況を踏まえ、全ての競技について、中止となりました。

★第20回 全国障害者スポーツ大会★

10月24日（土）～26日（月）に開催予定をしておりました「第20回 全国障害者スポーツ大会（鹿児島県）」について、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会より、今年度内の延期および次年度秋までの延期による開催は実務的にも困難であると考えており、次年度秋以降の開催に向けて調整していくと通知がありました。そのため、標記大会への今年度の大阪府代表選手の派遣はございません。

日々練習に取り組まれていた皆様には大変残念な結果となりますが、また次の大会に向けて頑張りましょう。

第18回全国障害者スポーツ大会「福井しあわせ元気大会」の様子

新型コロナウイルス感染拡大防止のための

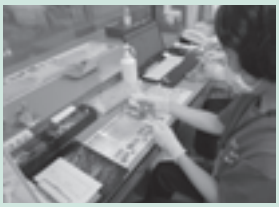
新しい利用方法

皆様に少しでも安心してご利用いただけるよう、感染拡大防止策を実施しています

受付には透明のビニルシートを設置し、飛沫感染を防ぎます。
来館時は、手指の消毒をお願いします。

クラスターの発生に備え、来館の皆様の氏名・連絡先等をお伺いしています。

手すり・ベンチ・ロッカー等、皆様が手を触れる場所を1日に複数回、定期的に消毒しています。

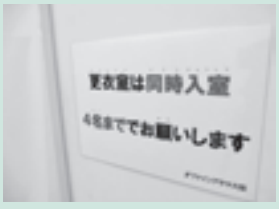


ご返却いただいたロッカーキーを消毒しています。
すべての貸出備品も同様です。

トレーニング室でも、スタッフが全てのマシンを定期的に消毒しています。

受付にお並びいただく際は、床のマークのように前の人と距離をとってください。

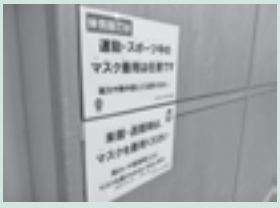
トレーニング室では、ご利用の皆様にもマシン使用後の消毒作業をお願いしています。



各施設ならびに更衣室にて、利用人数の上限を設定しています。
混雑時は少しお待ちいただきます。

マシンの間隔を広げたり、透明のビニルシートを設置したりしています。

休憩の時も、皆様同じ方向を向いて座っていただいています。
譲りあってご利用ください。



ご来館の際はマスクの着用をお願いしています。
また、トレーニング室では運動時も、マスクの着用をお願いしています。
ただし、酸欠や熱中症を防ぐため、運動強度を下げていただくとともに、定期的な水分補給をお願いします。なお、障がいや疾患等によりマスクを着けられない方がいらっしゃいますので、ご理解の程をお願いいたします。

上記の他・・・

各施設・更衣室は、常時あるいは定期的な換気をしています。

健康状態に不安のある方には、利用をご遠慮いただいています。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

事業案内

【アスリート強化練習会】※8月から再開！

陸上、水泳、卓球、サウンドテーブルテニス、アーチェリー、
フライングディスク、ボッチャの強化練習会を実施します！
種目によって参加条件が異なります。
詳しくは担当指導員へお気軽にお問合せください。

【選手育成水泳教室】※9月から再開！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
教室を休講していましたが9月から再開いたします！
障がいの程度や個人に合わせた指導を行い、申し込みは先着順に
なりますが、まだ定員に余裕のあるクラスもございますので、
お問合せください。皆さまの参加お待ちしております！

【障がい者競技スポーツ練習会】※7月下旬から再開！

従来の選手育成練習会から名称が変更になりました！
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
競技毎に定員を設定し、二部制で開催するものもあります。
一番楽しいと感じる競技を見つけてみましょう！

【重度身体障がい者個別水泳指導】※7月下旬から再開！

対象：身体障がい者手帳　第1種　1級・2級の方
重度の身体障がいのある方を対象に、
指導員によるマンツーマンレッスンを、実施いたします。
リラクゼーションから水泳指導まで、
今後の運動継続のサポートを行います。

【リハスポーツ】※8月から再開！

対象：脳卒中の後遺症があり、医師から運動を勧められている方
（身体障がい者手帳有）と介護者
※必ず介護者同伴でご参加ください。
理学療法士、看護師、健康運動指導士、障がい者スポーツ指導員等の
専門スタッフが分かりやすく、丁寧に運動のアドバイスを行います。

上記以外にも事業、イベント等を開催していますので詳細につきましては
チラシ又はホームページをご確認いただくか、お気軽にお問合せください。

やってみよう！ながら運動！

お家でテレビを観る時、こ～んな恰好で観ていませんか?
しっかりしたトレーニングは難しい、めんどくさい。。。
そんなあなたでも出来る、ちょっとした“スキマ時間”を利用して「ながら運動」にチャレンジしましょう！

【テレビを観 ながらシェイプアップ! ～イス編～】

①膝の下にかかとがくるように座ります。
姿勢はまっすぐにしておきましょう。
②かかとを上げてふくらはぎに力をいれます。
息を止めずに吐き出しましょう。

10回×3セット程度が目安ですが、CM中だけでもOK!
無理のない範囲で行いましょう♪

【テレビを観 ながらシェイプアップ! ～寝ころび編～】

①カラダを横にします。
②手を腰に当て、くるぶしからまっすぐ上へあげましょう。
③動作はゆっくりと♪
カラダがぐらぐらする方は、手を前についてカラダを支えましょう!

さあ！あなたも！
レッツ！チャレンジ!!

LINE情報

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♪

すたっふブログ好評公開中!!
http: //ameblo.jp/fine-plaza

メールマガジンで最新情報を配信中(月2回)!!
登録方法はホームページをご覧ください。
http://fineplaza.jp

登録お待ちしてます。

2020年(令和2年)　利用カレンダー

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

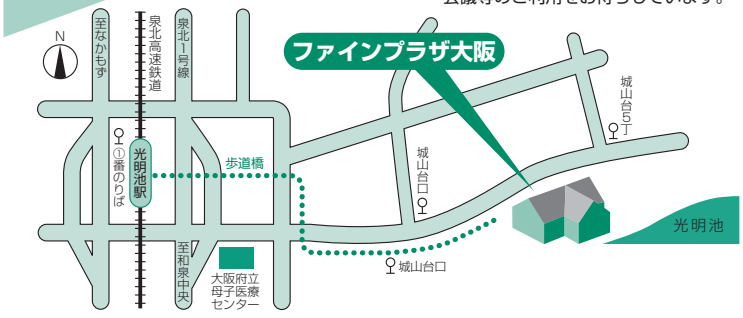
11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

■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。



交通案内
- 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