

[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わせください。

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>



ごあいさつ

おおさか ふりつしょうしゃこうりゅうそくしんせんたー しょちょう
大阪府立障がい者交流促進センター 所長

あさい ひろすみ
浅井 宏純

新年、明けましておめでとうございます。

皆さまには、健やかに新春をお迎えになられたこととお慶び申しあげます。

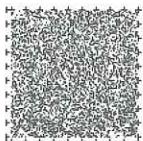
日ごろから当センターをご利用いただき誠にありがとうございます。また、事業運営に対しまして、多くの皆さまのご支援ご協力いただいておりますことに心から感謝申しあげます。

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）は、1986年（昭和61年）の開設以来、今年で35年を迎えます。この間、障がいのある方もない方も共にご利用いただける交流型の福祉センターとして、スポーツ・レクリエーション活動や文化活動を通じて、障がいのある方の生活をより豊かなものにすることと、併せて自立と社会参加の促進を図るために、スポーツ活動を中心としたさまざまな事業を実施して参りました。

昨年は、新型コロナウイルスの影響で、2月末から5月までの約3ヶ月間、臨時休館を余儀なくされました。5月末から運営を再開し、現在は、プール・体育館・トレーニング室・グラウンド・アーチェリー場・サウンドテーブルテニス室・会議室等のすべての施設をご利用いただけます。施設運営に当たっては、三密対策を実施しながら、皆さんに安全で安心してご利用いただけるようスタッフ一同万全の態勢で対応しております。

また、「大阪府障がい者スポーツ協会」事務局が当センター内にありますので連携を図りながら、障がい者スポーツの出前事業などを実施し、障がい者スポーツの普及振興と競技力の向上や障がいのある方が身近な地域でスポーツに親しむことができる環境づくりに努めています。

本年も、当センターが大阪府の障がい者スポーツの拠点となり、皆さんに安心して楽しく快適にご利用いただける施設となるよう、職員一同全力を尽くして取り組んで参りますので、これからも引き続きご支援ご協力を賜りますようよろしくお願い申しあげます。



ころなま
コロナに負けるな!!

ファインプラザ大阪は今…

ご利用の皆様へのお願いと、本格的な冬を迎えたファインプラザ大阪の様子をご紹介します。

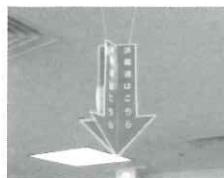
プール（ご利用状況：利用者数は例年の6～7割程度です）

- 乾燥室の利用を再開しました。狭い空間のため原則1名で入室いただき、短時間での利用にご協力ください。
- ドライヤーを設置しました。風が他の人に当たらぬようご配慮ください（風除けのフィルムを設置しています）。



トレーニング室（ご利用状況：利用者数は例年の5割程度です）

- 9月25日から16時以降の利用を再開しています。
- 利用中もマスク着用をお願いしています。疾患等によりマスクの着用が難しい方もマウスシールド等を着用ください。
- マシン消毒用アルコールボトルをセンサー式に変更しました。片手で使用できるため好評です。室内に8台設置しています。天井からぶら下げている矢印を目印にしてください。



改めてお願いしたいこと

- 来館の際はマスク着用の上、出入口で手指の消毒をお願いします。
- 会話はできるだけお控えください。
- 体調の優れない方や健康状態に不安のある方は利用をお控えください。
- 各施設とも定員を設けています。短時間での利用にご協力ください。
- 施設は常時あるいは定期的に換気しています。寒さ対策・体調管理をよろしくお願いします。

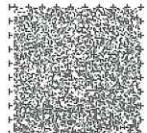


皆様の貴重なスポーツ・運動の機会を維持できますよう、また、全ての皆様に気持ちよくご利用いただけますよう、ご協力の程をよろしくお願い致します。



毎年12月に開催している「クリスマスの集い」は、残念ながら開催できませんでした。その代わり…クリスマスの飾りつけをパワーアップ！！今回もビッグサンタが皆様をお出迎えしました。

イルミネーションは1月末まで継続し、皆様にお楽しみいただきます。



だい かい おお さか ふ しょう しゃ す ぱ 一 つ たい かい
第21回 大阪府障がい者スポーツ大会

◇主催 大阪府

◇主管 大阪府障がい者スポーツ協会・ファインプラザ大阪運営事業共同体

本大会は、大阪府内における競技スポーツの祭典として開催いたします。

なお、この大会は、第21回全国障害者スポーツ大会「三重とことわか大会」(10/23~10/25)に
出場する選手の選考会を兼ねています。



ふ あ い ん ぶ ら ざ お お さ か
ファインプラザ大阪

じ ぎょう あん ない
事業案内 (1~3月)

☆選手育成水泳教室☆

対象：満3才～高校生の障がい児・者

※一部の教室のみ、手帳をお持ちでないお子様でも参加できます。

内容：水慣れから泳法習得まで、一人ひとりに合わせた指導を行います。

ご興味のある方は、気軽にお問い合わせください。



☆障がい者競技スポーツ練習会☆

対象：中学生以上の障がいのある方

※「車いすハンドボール」、「ボッチャ」は小学生から参加できます。

内容：様々な種目を実施しています。今年度は定員を設けていますので、

気になる種目がある方はお早めにお申し込みを！！



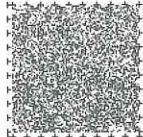
☆ファインプログラム☆

対象：①未就学児～小学生の障がいのある方とその兄弟
(定員20名)

②中学生以上の障がいのある方とその兄弟
(定員20名)

内容：リズム遊びやサッカー、バドミントンなど、いろいろな種目を行います。

皆で楽しくカラダを動かしましょう！！



やってみよう！ながら運動！

新年明けましておめでとうございます♪
そろそろカラダを動かそうと思っている皆さん！
急にカラダを動かすと筋肉を痛めてしまうかもしれません。。

“スキマ時間”を利用してまずは「ながら運動」から運動を始めましょう！

【テレビを観ながらシェイプアップ！～イス編～】

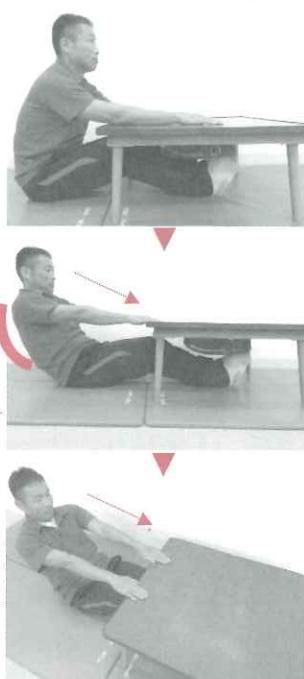


- ①膝の下にかかとがくるように座ります。
- ②背中を丸めながら膝を上げてお腹の前で膝にタッチします。息をはきながら行いましょう。
- ③余裕があれば肘と膝のタッチで行ってみましょう！

10回×3セット程度が目安ですが、CM中だけでもOK！無理しづぎないことが大切です♪



【テレビを観ながらシェイプアップ！～地べた編～】



- ①机に手を置いて軽くヒザを立てます。
- ②背中を丸めながらカラダを後ろに下げていきましょう。腕がまっすぐになるところで止め元に戻します。
- ③目線は手元を見るようにし、息をはきながら戻しましょう。余裕があればカラダを少しずつ下げていきましょう♪

さあ！あなたも！
レツ！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♪



スタッフブログ情報

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

2021年(令和3年) 利用カレンダー

1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 31	25	26	27	28	29	30

2月

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

3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			

■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方々のスポーツ・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)

Tel 0590-0137 堺市南区城山台5-1-2
Tel 072-296-6311 FAX 072-296-6313

