

富山市障害者福祉センター

教室案内

令和8年度前期（R8.4月～9月の6カ月間）

（申込方法）

2月17日(火)～28日(土)に電話または直接、障害者福祉センターへ
※新規優先。申込順。ただしウォーターキッズ教室のみ抽選となります。

市内に在宅で生活しており、主治医の許可を得られる方で、障害者手帳をお持ちの方が対象となります。

水中ウォーキング

1年中暖かいプールで、ひざへの負担が少なく、痛みの軽減効果が高いと人気のある水中ウォーキング。初級・中級・上級のクラスに分かれて、週1回楽しく歩いています。

●日程／水・木・金

※第5週は休み

●時間／10:00～
10:40～
11:20～

●定員／各5名

●対象／18歳以上の障害者手帳をお持ちの方



のびのびチューブトレーニング

全てのメニューをイスに座って行います。体操をしたり、チューブトレーニングをしたり、お話しをしながら、のびのびとチューブも身体ものばしましょう！

●日程／第1・3火曜

●時間／10:00～11:30

●定員／15名

●対象／18歳以上の

障害者手帳をお持ちの方



水泳教室（クロール・背泳ぎ）

それぞれの特性に合わせて、スイスイ泳げるようにしましょう。
新たな運動習慣にぜひ水泳を…。

●日程／木曜

※第5週は休み

●時間／13:45～クロール
14:45～背泳ぎ

●定員／5名

●対象／18歳以上の
障害者手帳をお持ちの方



らくらくストレッチヨガ

年齢を重ねるうちに柔軟性が失われていませんか？

1人でできるヨガ！センターでも、お家でも、ゆっくりとした呼吸とストレッチで心も体も柔らかくリフレッシュ！

●日程／金曜

※第5週は休み

●時間／
13:45～15:15

●定員／16名

●対象／18歳以上の障害者手帳をお持ちの方



ボッチャ

最近人気のボッチャ。ジャックボール(白い球)へいかに近づけるかを競うスポーツです。ぜひ体験してみては。

●日程／第2・4火曜

●時間／
13:45～15:15

●定員／10名

●対象／

18歳以上の障害者手帳をお持ちの方



フライングディスク

富山で盛んな障害者フライングディスク！10回投げて、何回、的に通るかを競う「アキュラシー」で集中力を高めてみませんか。

●日程／第2・4火曜

●時間／10:00～11:30

●定員／10名

●対象／18歳以上の
障害者手帳を
お持ちの方



ハッスル☆マッスル

みんなの体操→ウォーキング→マットストレッチをして、運動不足の解消に…ダンスをする時間もありますよ。

●日程／第1・3土曜

●時間／
10:00～11:30(月2回)

●定員／15名

●対象／

18歳以上の療育手帳
をお持ちの方



ウォーター☆キッズ

みんなで水に慣れて親しみ、楽しく泳ぎましょう。毎回同じメニューで安心して楽しんでいただける教室です。

●日程／第2・4土曜

●時間／10:00～11:00
月2回

●定員／8名

●対象／
3歳から小学生以下の
療育手帳(B判定)をお持ちの方



スイミング☆キッズ

最初は泳げなくても、みんなで水に慣れて親しみ、楽しく泳ぎましょう。お子さんに合わせた支援をしていきます。

●日程／第1水曜

●時間／15:45～16:45
月1回

●定員／5名

●対象／

3歳から小学生以下の
身体障害者手帳をお持ちの方



クッキング

みんなで楽しく、協力し合いながら、ランチづくりにチャレンジしてみませんか？

●日程／第1木 6/4 9/3 12/3(クリスマスランチ)

●時間／10:00～13:00(年3回)

●食材費 800円(1回あたり)

●定員／10名程度

●講師／平野 寛子
(管理栄養士)



お茶(裏千家)

どなたでも参加しやすいように、テーブルとイスを使用して、茶道の作法を学んでいます。

●日程／第3木曜

●時間／13:45～15:15
(月1回)

●菓子代／500円程度
(1回あたり)

●定員／10名程度

●講師／宮川 節子



お花

お花でいろんなアレンジメントをしています。人それぞれのアレンジでお花を楽しんでみませんか？

●日程／第1火曜

●時間／
13:45～15:15
(月1回)

●花代／2,000円
程度(1回あたり)

●定員／10名

●講師／川上 恵未



ミュージックフレンド

童謡から最新曲まで、様々な楽曲を歌い、鑑賞・演奏リズムに合わせて心と体を動かしましょう。

●日程／第4水曜

●時間／
10:30～11:30
(月1回)

●定員／10名程度

●講師／鹿熊 千恵子

藤掛 賜枝

(音楽療法士 2名)



富山市障害者福祉センター

〒939-8222 富山市蜷川15番地

☎ 428-0113 FAX 428-0114

受付時間 火～土曜日 9～17時 ※日曜日・祝日は除きます

※スポーツ教室を受講される場合、担当者との面談や主治医の意見書など事前の手続きが必要です。

