

富山市障害者福祉センター 教室案内

令和8年度後期（R8.10月～R9.3月の6カ月間）

（申込方法）

8月18日(火)～29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、チャレンジの2教室は抽選となります。

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。

水中運動

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があります。初級・中級・上級のクラスに分かれ、週1回楽しく歩いています。

- 日程／水・木曜
- ※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



新教室

ヌードリング!!

ヌードルを活用することで、単純なウォーキング動作に加えて、腕・肩・背中などのトレーニングが加わり、全身をバランスよく鍛えることができます。

- 日程／金曜
- ※第5週は休み
- 時間／上級10:00～初級10:40～中級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



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なります。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／各5名
- 対象／18歳以上の障害者手帳をお持ちの方



キッズ・ジュニア

スイミング☆キッズ

お子さんに合わせた支援をしていきます。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。

- 日程／第1水曜
- 時間／15:45～16:45
- 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



ウォーター☆キッズ

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。みんなで水に慣れて親しみ楽しく泳ぎましょう。

- 日程／第2・4土曜
- 時間／10:00～11:00
- 定員／8名
- 対象／3歳から小学生以下の療育手帳をお持ちの方



人気!

ウォーター☆チャレンジ

全身の筋力向上には水中運動が効果抜群！成長期の今！プールで「楽しく」身体を動かしましょう。

- 日程／第2・4土曜
- 時間／11:00～12:00
- 定員／8名
- 対象／中学生から18歳までの療育手帳をお持ちの方



新教室

パラスポーツ・軽運動

ボッチャ

誰でも楽しめるスポーツ“ボッチャ”を体験できる教室です。シンプルですが、奥の深い“ボッチャ”と一緒に楽しみませんか。

- 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



ハッスル☆マッスル

運動不足の解消に！みんなの体操→ウォーキング→マットストレッチを行います。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
- 定員／15名
- 対象／18歳以上の療育手帳をお持ちの方



人気!

フライングディスク

フライングディスクは、誰でも気軽に始められる富山で人気のスポーツです。走らなくても大丈夫。的に向かって10回投げるだけ。あなたのペースで挑戦してみませんか。

- 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



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？お家でも1人でできるストレッチヨガ！ 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



人気!

水泳・水中運動(個別)

運動指導員がマンツーマンでサポートしますので、ひとりでプールに入ることが不安な方でも安心して楽しめます。

- 日程／水曜
- 時間／13:45～14:45～、15:45～
- 毎回予約制(1人1回/月)
- 定員／5名程度
- 対象／3歳以上の障害者手帳をお持ちの方



マシンで筋力 up!

ちょ貯トレ

楽しく筋力をためよう!! 1人1人のフォームをチェックし、正しい運動を行います。一緒に筋肉を鍛えましょう。

- 日程／火曜
- ※第5週は休み
- 時間／10:00～11:00
- 定員／5名
- 対象／18歳以上の障害者手帳をお持ちの方



新教室

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、チューブを使ったトレーニングをしたり、お話をしながら、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



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

※定員に達しない場合、期間以降も随時受け付けています。
※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。

受講料無料!!



富山市障害者福祉センター

令和8年度後期 教養講座

市内に在宅で生活しており、18歳以上の
障害者手帳などをお持ちの方が対象となります。

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、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



受講料無料!!



ミュージックフレンド

童謡から歌謡曲まで、
音楽療法士のもと、歌を唄い
音楽にのり、リズムを合わせて
心も体も元気になりましょう。

- 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)

受講者募集



お花(フラワーアレンジメント)

お花が好きなら大歓迎。あなたのペースで楽しめる教室で
若い方からシニアまで、幅広い方が参加しています。

- 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



クッキング教室

新講座

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／12月3日(クリスマスランチ)
- 時間／10:00～13:00(後期1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)



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

(申込み期間)

8月18日(火)～29日(土)

※定員に達しない場合、申込期間以降も
随時受け付けています。

※材料費が別途必要な教室もあります。
※申込順となります。

