

12月3日～9日は「障害者週間」です

「障害者週間」は、障がいのある方への社会参加を推進し、理解と認識を深めるための週間です。障がいについて正しく理解し、私たちができる支援について考えてみましょう。

☎障がい福祉課 ☎473

外見で分かりにくい障がいの例

- 発達障がい**
 - ・自閉スペクトラム症(ASD)
 - ・注意欠如・多動症(ADHD)
 - ・学習障がい(LD)
- 精神障がい**
 - ・うつ病
 - ・双極性障がい
 - ・統合失調症
 - ・パニック障がい
- 内部障がい**
 - ・心臓病
 - ・腎臓病
 - ・呼吸器疾患
- 聴覚障がい・視覚障がい**
- 高次脳機能障がい**

ヘルプマーク・ヘルプカード・障がい者災害時支援バンダナの配付

市では、周囲の方からの援助が得られるよう、障がいのある方などに「ヘルプマーク」や必要な支援や緊急連絡先などを書き込んで携帯できる「ヘルプカード」、災害時などに障がいがあることを知らせるための「障がい者災害時支援バンダナ」を配付しています。希望する方は、各配付場所でお申し出ください。

配付場所

障がい福祉課窓口、障がい者総合相談窓口コネクト
※ヘルプカードは、駅前出張所窓口でも配付しています。
※バンダナは、障がい者手帳の交付を受けている市内在住の方が配布対象です。



ヘルプマーク



ヘルプカード



障がい者災害時支援バンダナ



バンダナ着用例

冬のスポーツ教室

気軽にスポーツに親しむことができるよう、年齢・体力などに応じたスポーツ教室を行います。

☎エイトアリーナ ☎999-7011

大人向け

①ピラティス教室

☎令和8年1月20日～3月24日
(2月24日、3月3日を除く毎週火曜日・全8回)
午前9時30分～10時30分

②ボクサシェイプ教室

☎令和8年1月21日～3月18日
(2月11日を除く毎週水曜日・全8回) 午後7時～8時

③ナイトピラティス教室

☎令和8年1月15日～3月12日
(2月12日を除く毎週木曜日・全8回) 午後7時～8時

④リラックスヨガ教室

☎令和8年1月16日～3月13日
(2月20日を除く毎週金曜日・全8回) 午前9時30分～10時30分

⑤スリムシェイプエアロ教室

☎令和8年1月16日～3月13日(2月20日を除く毎週金曜日・全8回)
午前10時45分～11時45分

ワンダーレッスン(体験教室)

⑥エンジョイエアロ教室

☎令和8年1月31日(土)
午前9時30分～10時30分

⑦フローピラティス教室

☎令和8年1月31日(土)
午前10時45分～11時45分

⑧ZUMBA教室

☎令和8年2月14日(土)
午前9時30分～10時30分

⑨カラダほぐしヨガ教室

☎令和8年2月14日(土)
午前10時45分～11時45分

⑩ボクサシェイプ教室

☎令和8年3月21日(土)
午前9時30分～10時30分

⑪脂肪燃焼トレーニング教室

☎令和8年3月21日(土)
午前10時45分～11時45分

子ども向け

⑫幼児体操教室

☎令和8年1月11日(日)
午前10時～10時45分
場 市役所多目的室
対 市内在住・在園の未就学児とその保護者
定 8組(申込順)
費 1,000円

⑬親子体操教室

☎令和8年2月1日(日)
午前10時～10時45分
場 市役所多目的室
対 市内在住・在園・在学の年少～小学生とその保護者
定 8組(申込順)
費 1,000円

⑭西武ライオンズベースボール型スポーツイベント

☎令和8年2月7日(土) 午前10時～正午※雨天時は中止
場 大原野球場
対 市内在住・在園・在学の年長～小学校2年生とその保護者
定 40組(申込順)

⑮トランポリン教室

☎令和8年3月7日(土) 1部＝午前9時30分～10時30分、2部＝午前10時45分～11時45分
対 1部＝市内在住・在園の年少～年長とその保護者、2部＝市内在住・在学の小学生
定 1部15組、2部30人(各部申込順)
費 各部1,000円

⑯なわとび&マット運動教室

☎令和8年3月14日(土)
午前9時30分～11時30分
対 市内在住・在学の小学生(一部保護者の方にご協力いただく種目があります)
定 20人(申込順)
費 1,000円

⑰親子卓球教室

☎令和8年2月7日～3月7日(2月28日を除く毎週土曜日・全4回) 午後7時～8時30分
対 市内在住・在学の小学生とその保護者
定 20組(申込順)
費 3,200円



—①～⑪、⑮～⑰共通—

場 エイトアリーナ①⑮～⑰体育室、②～⑪多目的室2

—①～⑪共通—

対 市内在住・在勤・在学の15歳以上の方※中学生を除く
定 ①50人(申込順)、②④⑤25人(申込順)、③30人(申込順)、⑥～⑪各回25人程度(当日先着順)
費 ①～⑤4,800円、⑥～⑪500円

—①～⑤、⑫～⑰共通—

申 参加申込書(エイトアリーナまたは市ホームページで入手)を12月5日から各教室の初回教室の1週間前までに、エイトアリーナ(受付＝午前9時～午後5時)へ
※①～⑤の教室は見学(無料)することができます。