

令和8年度 スポーツ・文化教室 参加申込書

フリガナ			年齢							
氏 名 (必須)			才							
住 所 (必須)	〒	連絡先 (必須)								
		電話/FAX (必須) つながりやすい番号 をご記入下さい								
		緊急連絡先 (必須) 本人以外の連絡先								
		メー ル								
障がい有無 (必須)	☐ 有り → 右に記入 ☐ 無し	障がい名		障がい種別に○をしてください。						
				肢 体	視 覚	聴 覚	音 声	内 部	知 的	発 達
移動手段	☐ 歩行 ☐ 杖歩行 ☐ 歩行器 ☐ 手動車いす (自走) ☐ 手動車いす (介助) ☐ その他									
申込教室	NO.	教室名								
	NO.	教室名								
	NO.	教室名								
サポート される方の氏名			配慮が必要な点等があり ましたらご記入ください							
この教室をお知りになった場所やきっかけをご記入ください										

※ スポーツ保険は、各自にてお入り下さい。未加入の方については、別途、ご相談ください。
※ お申し込みの際に知り得た個人情報については、各クラブの実施以外の目的以外には使用いたしません。

■ 申込方法

上記申込用紙に必要事項をご記入の上、メール、郵送、FAXにてお申し込みください。
また、持参される場合は、米子サン・アビリティーズ窓口まで提出してください。

■ 注意事項

※ 教室によって必要な持ち物が異なりますので、各自ご確認の上、ご準備ください。
※ 移動、排泄等に介助が必要な方については、必ず付添の方の同席をお願いいたします。

教室一覧表

	月	火	水	木	金	土	日
第 1 週	バドミントン	車いすバスケ		アクアエクササイズ		パラアーチェリー	ふうせん ヌレーボール
		編み物教室		人形劇		自由画教室	ツインバスケ(奇数月)
第 2 週	ダンス	車いすバスケ		人形劇		パラアーチェリー	サウナテーブルテニス
	料理教室					卓球バレー	ボッチャ
第 3 週	バドミントン	車いすバスケ		ジュニアスポーツ		パラアーチェリー	ふうせん ヌレーボール
		編み物教室					音楽教室
第 4 週	ダンス	車いすバスケ				パラアーチェリー	
						皆生スポーツ広場	

申込・お問合せ先 米子サン・アビリティーズ 〒683-0003 鳥取県米子市皆生3丁目16番20号
E-mail:sanabi@yowakai.com TEL:0859-23-0699 FAX:0859-23-0699

- 定休日：月曜日（御用の方は、米子市心身障害者福祉センターTEL0859-32-9001へ）
- 月曜日のバドミントン当日のお問い合わせはメディカルフィットネスセンターCHAX TEL0859-29-5551へお願いします。



HP ▲

参加費
無料

米子サン・アビリティーズ・米子市心身障害者福祉センター
障がいのある方、ない方がスポーツを通じて繋がることを目的とした教室です。

スポーツ・文化教室



令和8年度 スポーツ・文化教室

1 車いすバスケットボール

自主事業



健康者も多数参加しています。興味のある方お待ちしています。

日程 毎週火曜日
時間 18:30～21:30
定員 10名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 NOPAN

2 パラアーチェリー

自主事業



アーチェリーを通じ障がいのありなしにかかわらず交流を楽しんでいます。

日程 毎週土曜日
時間 14:00～18:00
※第4土曜日のみ 9:00～13:00
定員 数名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 野津 昇三

13 ツインバスケットボール教室

US倶楽部



車椅子を使ったスポーツに興味がある方の入門としておすすめです。

日程 第1日曜日(奇数月)
時間 14:00～16:00
定員 20名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 鳥取県ツインバスケットボール協会

14 皆生スポーツ広場

色々なスポーツや屋外で季節を感じる体験を行います。



日程 第4土曜日(6月～2月)
時間 10:00～11:30
定員 20名
場所 皆生養護学校体育館など
講師 CHAX

3 ふうせんバレーボール

自主事業



障がいの有無に関わらず、みんなで楽しくスポーツをしています。

日程 第1・3日曜日
時間 10:00～13:00
定員 30名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 鳥取県ふうせんバレーボール協会

4 サウンドテーブルテニス

自主事業



視覚障がい者向けのスポーツです。音が鳴るボールを使い、音を頼りに行います。

日程 第2・日曜日
時間 9:30～11:30
定員 10名
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 村田 静也

15 自由画教室

自主事業



心に浮かぶ、好きなものを自由に描く大人の教室です。

日程 第1土曜日
時間 10:00～12:00
定員 8名
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 玉井 詞

16 筆文字遊び

自主事業



自分の表情がある線を筆で結んで個性豊かに筆文字を楽しみましょう

日程 第2土曜日
時間 14:00～16:00
定員 6名
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 中原あい

5 ボッチャ

自主事業



子どもから大人まで誰もが一緒に楽しめます！審判の方法も身に付きます。

日程 第2日曜日
時間 10:00～12:00
定員 20名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 鳥取県ボッチャ協会

6 ジュニアスポーツ

US倶楽部



幼児から小学生を主な対象に、走る、飛ぶなどを遊びながらトレーニング！

日程 第3木曜日
時間 17:00～17:45
定員 10名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 CHAX 千代延純平

17 音楽教室

自主事業



音楽に合わせて声を出したり踊ったり♪みんなで演奏すると笑顔が広がります。

日程 第3日曜日
時間 1部/10:00～10:50
2部/11:00～11:50
定員 各10名
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 吉持 恭子

18 編み物

自主事業



視覚障がいのある方も受講可能。オンラインワン編物を作成しましょう！

日程 第1・3火曜日
時間 10:00～12:00
定員 10名
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 山本 志津枝

7 ヨガ

US倶楽部



イスを使用して行います。体を動かすことが苦手な方もぜひ！

日程 第1木曜日
時間 17:00～17:45
定員 15名
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 笑顔インフルエンス®市川さゆり

8 卓球バレー

US倶楽部



卓球台とピンポン玉を使って、バレーのように戦う競技です。

日程 第2土曜日
時間 10:00～11:30
定員 20名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 鳥取県卓球バレー協会

19 料理教室(手話通訳付)

自主事業



手話通訳があるので聴覚障がいの方も安心して参加できます。

日程 第2月曜日(奇数月)
時間 10:00～12:00
定員 15名
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 柳楽 太恵

20 人形劇

自主事業



鳥取県の民話を人形劇で伝承します。ボランティアの方も募集しています。

日程 第1・2日木曜日
時間 19:00～21:00
定員 要相談
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 小磯 保弘

9 卓球

US倶楽部



卓球の基本的な技術を学びます。初心者の方でも参加できます！

日程 第2土曜日(奇数月)
時間 10:00～12:00
定員 20名
場所 米子サン・アビリティーズ
講師 鳥取県障がい者卓球協会

10 アクアエクササイズ(水中運動)

US倶楽部



筋力トレーニングなどの水の特性(浮力など)を活かしたエクササイズです。

日程 第1木曜日
時間 15:00～15:45
定員 10名
場所 鳥取県営東山水泳場
講師 CHAX 竹中 典子

21 陶芸教室

自主事業



土に触れ、無心で没頭できる。世界で一つだけの作品を作りましょう。

日程 第2日曜日
時間 15:00～16:30
定員 6名
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 上田 正規

11 ダンス

US倶楽部



リズムに合わせて楽しく体を動かしたり、振り付けにチャレンジします。

日程 第2・4月曜日
時間 1部/17:30～18:15
2部/18:15～19:00
定員 20名(1部10名、2部10名)
場所 米子市心身障害者福祉センター
講師 Quma

12 バドミントン

US倶楽部



ラケットの握り方や羽の打ち方など基礎的な動きや、ラリーや試合など！

日程 第1・3月曜日
時間 1部/15:30～16:15
2部/16:15～17:00
定員 16名(1部8名、2部8名)
場所 養和病院体育館
講師 CHAX 千代延純平

※ 定員に達した場合は、ご参加いただけない場合がございます。

※ 自主事業は、通年を通して開催しています。

