



令和2年度
横浜
ラポール

障害の有無を超えた交流をめざして

芸術市場

Performance through the challenging spirit.

いよいよ開幕！

障害のある方の自己表現や社会参加の可能性を広げ、多くの
方たちとの「障害の有無を超えた交流」を目指す「横浜ラポール
芸術市場」が、新型コロナウイルス感染症拡大防止策をとり
入れながら10月26日(月)より始まります。

美しい絵画や写真、個性あふれる書の数々、力強い和太鼓、
華麗なダンスなど今年もたくさんの作品、舞台発表が揃いました。
「横浜ラポール芸術市場」で、秋の一日をお楽しみください！



ラポール美術展

- 日程：10月26日(月)～11月1日(日)
- 時間：10:00～17:00(11月1日は16:00まで)
- 会場：ラポールボックス・大会議室ほか
※入場無料(混雑時 入場制限あり)

見るだけでは物足りないあなた、
見ているうちに作りたくなってしまっ
たあなた、ぜひお立ち寄りください！
※作品はお持ち帰りできます。

舞台発表

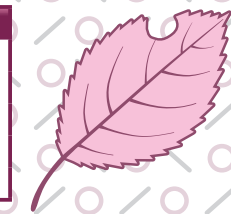
内 容	日程	会場	定員
OTO2020	11月8日(日)	ラポール シアター	150人 ※今回は、観覧人数の制限をさせていただ いております。あらかじめご了承ください。
オータムフェスタ	11月21日(土)		
ドリーマーズステージ	11月29日(日)		
ハートフルコンサート	12月5日(土)		
クリスマスステージ2020	12月19日(土)		

作ってみよう！～創作工房体験コーナー～

会場：2階 創作工房

参加
無料

	日程	時間	内容(定員)
10月	26日(月)	10:00～11:30 (受付終了11:00)	絵手紙 (先着20人)
	27日(火)		コッポンボール (各日 先着20人)
	28日(水)		
	29日(木)	13:00～15:00 (受付終了14:30)	クレイアートで キーホルダー作り (各日 先着20人)
11月	30日(金)		
	31日(土)	13:00～15:00 (受付終了14:30)	絵手紙 (先着20人)
11月	1日(日)		



主な催し
10月の

☐ Integrated Dance Company
響-kyo 公演(オンライン配信) 4日(日)

☐ 初心者陶芸教室 6日(火)

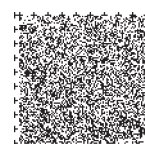
※この他にも、行事や教室を開催します。

☐ おもちゃ病院 8日(木)

☐ 第8回ラポール寄席 18日(日)

☐ アートワークショップ 31日(土)

■ スポーツ □ 文化

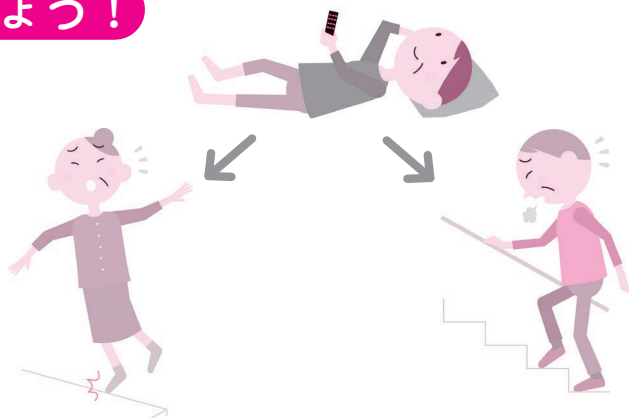


少しずつ体力を戻していきましょう！

横浜ラポールは6月以降、段階的に施設の利用を再開しています。利用者の皆さまには、時間帯の区分や利用人数の制限など新しい運営方法にご協力頂きながら、それぞれの活動を少しずつ始め、継続されています。

そのような中、利用者の皆さまにラポール利用休止中の生活やお体のことを伺ったところ、「機能や体力が落ちた」「つまずいたり転んだりすることが多くなった」という声が多くありました。その一方で、「毎日歩くようにしていたが、かえって膝や腰を痛めた」という方も少なくありませんでした。あらためて運動習慣の大切さや横浜ラポールの意義を強く感じました。

ラポールが再開しても、感染への不安や時間の制約、体力の低下などで来館することが難しい方もいらっしゃると思います。しかしラポールに来ることができなくても、できる範囲で毎日、体を動かすことが大切です。そこで、次号ラポラボから自宅で実践して頂きたい運動を紹介する予定です。運動不足の解消にお役に立てれば幸いです。



次号から自宅でできる運動を紹介する予定です



健康相談コーナー便り

健康相談コーナーは、フィットネスルームの向かい側にあり、横浜ラポールで運動をする障害がある方の健康づくりを目的に、**個別相談**や、**情報発信**を行っています。

相談は予約制です。体調や生活習慣の見直し・栄養に関することなど、相談をご希望の方は、健康相談コーナーにお声かけください。外出自粛の影響から「体重が増えてしまった」といったご相談もあります。

情報発信では、体調管理のための大事なポイントや、簡単に作れるヘルシーごはんの紹介も行っています。動画「ヘルシーごはん」では、麻痺の影響で包丁などの調理器具が使いにくい場合や、事故や病気などにより記憶や段取りが苦手になってしまった場合など、さまざまな障害を想定して作っています。

具体的には、できるだけ火を使わず、使用する調理道具も少なく、シンプルな調理工程で、手軽に、塩分・カロリー等に配慮し美味しくバランスがとれたものを紹介しています。健康相談コーナー前の掲示板やラポールホームページお知らせにある「健康相談コーナーからのお知らせ」（動画）をご覧ください。日々の生活にお役立て頂ければ幸いです！

7月3日配信

「体調を整えよう」「野菜をとろう」
「ヘルシーごはん」「熱中症に注意」

8月4日配信

「ちゃちゃっとヘルシーごはん 夏Ver.」

食事

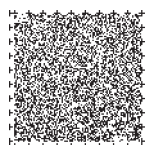
睡眠

運動



～お知らせ～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「令和3年度上半期スポーツ施設団体貸切優先予約会(11月下旬)」は、中止とさせていただきます。



●片手で料理に挑戦!

文化担当では、動画「片手で料理に挑戦!」をYouTubeにて紹介しています。

例えば、「片手で料理 すき焼きのたれで簡単肉野菜炒め」、「片手で料理 レンジで簡単塩こうじサラダチキン」などがアップされています。

その他、独自のプログラムやイベントの動画もご紹介します。ぜひ、ご覧ください。



●Integrated Dance Company 響-Kyo横浜ラポール公演

車いすダンサーを交え、多様な身体性を活かして新しい舞踊表現を拓いていくべく設立、社会とアートをつなぐ活動として注目を集めるIntegrated Dance Company 響-Kyoの演技を無観客にて無料オンライン配信します。

横浜ラポールに来なくてもラポールシアターで観ている臨場感をお楽しみください。

■ 日 時: 10月4日(日) 14:30~15:30(予定)

※ラポールシアターから中継

■ 配信URL: <https://youtu.be/v9lisWzG09I>

■ 主 催: 文化庁、クリエイティブアート実行委員会

■ 共 催: 社会福祉法人横浜市リハビリテーション事業団

■ 演 目: パワポル、Open State ほか(予定)

■ 問合せ: 横浜ラポール 文化事業課



アートワークショップ

要申込

横浜を拠点に活躍するライブペインターと巨大キャンパスに絵を描こう! みんなで1つの巨大アート作品を作ります。

■ 日 時: 10月31日(土) ① 10:00~11:00 ② 11:30~12:30
③ 13:30~14:30 ④ 15:00~16:00

■ 会 場: ラポールシアター

■ 対 象: 障害児者とその家族(きょうだい児含む)

■ 定 員: 各回15人

■ 参加費: 300円

■ 申 込: 10月20日(火) 必着(先着順・定員になり次第締切)

■ 出 演: KENSUKE TAKAHASHIさん(ライブペインター)



創作工房からのお知らせ

下記の日程は個人利用できません。

10月 6日(火)
10日(土)
14日(水)
16日(金)
17日(土)
25日(日)



おもちゃ図書館からのお知らせ



「遊びエリア」利用予約開始のお知らせ

10月1日(木)から利用を再開することになりました。ご利用には事前予約が必要です。



要申込

対 象: 障害や発達に心配のあるお子さんと保護者・介護の方
定 員: 5人程度(各区分)1日につき1区分のみ。

区 分	利用時間
午 前	10:00~11:30
室内清掃・消毒作業 11:30~13:00	
午後①	13:00~14:30
室内清掃・消毒作業 14:30~15:00	
午後②	15:00~16:00

申 込: 利用希望日の1週間前から前日までにお申込みください。
1度の予約で2日分までできます。

※キャンセルの場合は、必ずご連絡ください。

◆◆◆ご利用上のご留意◆◆◆

- ・入室には、「利用者カード」または「介助者カード」が必要です。
お持ちでない方は、上記カードの新規作成または入室ごとに連絡先の記載をお願いします。
万一、感染症が発生した場合に連絡します。
- ・保護者、介護の方はマスク着用をお願いします。お子さんも可能であればご着用ください。
(0~2歳児は必要ありません)
- ・大きな声での会話はご遠慮ください。
- ・来館前に自宅で検温、入館・入室時に手指の消毒をお願いします。

「遊びエリア」予約専用ダイヤル

090-1110-3906

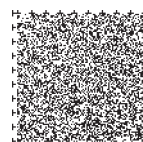
受付時間: 10:30~12:00 13:00~16:00

要申込 おもちゃ図書館事業の申込方法 おもちゃ図書館へ直接または、電話で受付。(受付時間 9:30~16:00)

要申込 文化教室・イベントの申込方法

横浜ラポールへ直接または、はがき・FAXで。①ご希望の講座・イベント名 ②氏名(フリガナ) ③郵便番号・住所 ④年齢 ⑤性別 ⑥電話(FAX) 番号 ⑦障害の有無(内容)をご記入の上、横浜ラポール文化担当R係まで。視覚障害者のみ電話申し込み可。結果は原則として代表の方に郵送します。

要申込 のないものは、申込不要です。直接会場にお越しください。



本カードへの切り替えのお願い

9月より仮カードから本カードへの切り替えを行っています。仮カードと障害者手帳（お持ちでない場合は、障害福祉サービス受給者証など（詳細はお問い合わせください））をご持参の上、7階受付にて手続きをお願いします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、健常者登録の方は、カードの切り替え手続きのみ可能です。
各種プログラムへの参加は、今しばらくお待ちください。

スポーツ情報

健康増進プログラム 対象：成人で障害のある方
一人ひとりの健康状態や体力、生活状況に合わせて生活習慣を改善するためのプログラムを行います。

トレーニング広場 対象：中学生以上で障害のある方
トレーニング室を利用して運動不足の解消や体力作りを行います。

みんなとスポーツ!!! 対象：障害のある方
集団でスポーツをすることを通して、健康増進のための運動習慣作りや交流を図ることができます。

エンジョイ! スポーツあそび 対象：主に知的・発達障害のある小学生（毎月第2土曜日13:30～）
地域の活動につながるよう、さまざまなスポーツを体験できます。

エンジョイ! ジャンピング 対象：主に知的・発達障害のある小～高校生（毎月第4土曜日13:30～）
ジャンプすることを通して、体力づくりやリフレッシュをはかります。

文化情報

<創作活動支援プログラム>

ロゼット ワークショップ 対象：障害のある方
日程：10月12日（月） 申込：9月28日（月）締切

おとなオープン 陶芸教室 対象：18歳以上で障害のある方
日程：10月19日（月） 申込：10月5日（月）締切

こどもオープン 陶芸教室 対象：4歳～18歳未満で障害のある方
日程：11月7日（土） 申込：10月24日（土）締切

※申込締切後でもご案内できる場合がありますので、お問い合わせください。

※11月以降もさまざまなプログラムを用意しております！

※上記プログラムへの参加には、ラポール上大岡の登録が必要です。
※各プログラムの詳細は、ホームページをご確認いただくか、ラポール上大岡まで直接お問い合わせください。

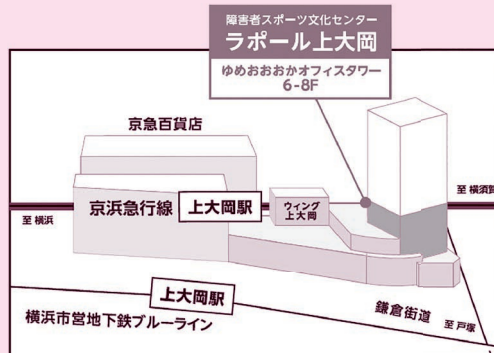
- 利用案内 TEL.045-840-2151 FAX.045-840-2157
- 開館時間 月・水～土曜 9:30～21:00
日曜・祝日 9:30～17:00
- 休館日 毎週火曜日、年末年始
- ホームページ <http://www.yokohama-rf.jp/rapport/kamiooka/>
- 交通

京浜急行・市営地下鉄「上大岡駅」下車
「ゆめおおおかオフィスタワー」2階のメインエントランスより、低層用エレベーターで7階へお上がりください。

※車でご来館される場合は、ゆめおおおかオフィスタワーの地下駐車場（有料）等をご利用ください。なお、駐車場料金の減免等はございません。

<< 新型コロナウイルス感染拡大防止対策について >>

感染拡大防止対策を行いながら、**障害のある方を対象とした事前予約制プログラムから再開**しています。
ご来館時には7階受付（フロント）にて、①検温 ②手指の消毒 ③マスクの着用をお願いしております。



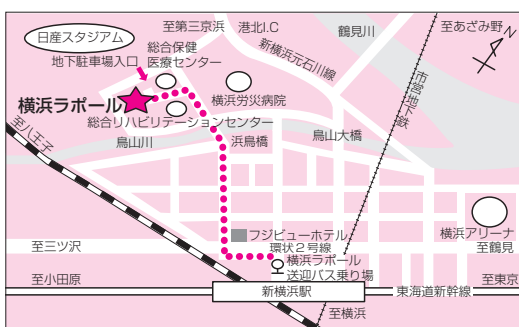
横浜ラポールのご案内

- 利用案内
TEL.045-475-2001
FAX.045-475-2053
貸切施設予約
TEL・FAX.045-475-2002

- 開館時間
月～土曜・日・祝日 9:30～17:00
（夜間は利用停止中）
※各施設の利用時間についてはあらかじめご確認ください。

- 休館日
毎月第2火曜日、年末年始

- 交通
JR・市営地下鉄新横浜駅から 徒歩約10分
新横浜駅からリフト付き送迎バスを運行（無料）
●障害者優先にご協力をお願いします。



■ 送迎バス時刻表（新横浜駅⇔横浜ラポール）

	月～土		時 間		日・祝日	
	新横浜駅発	横浜ラポール発	新横浜駅発	横浜ラポール発	新横浜駅発	横浜ラポール発
	40	20	00	8	45	
				9	00	20
				10～14	00	30
	45	30	00	15	00	30
	45	30	15	00	00	30
	30	15	00	17		
				18～20		

（注）横浜ラポールの休館日は別ダイヤ

	月～土		時 間		日・祝日	
	新横浜駅発	横浜ラポール発	新横浜駅発	横浜ラポール発	新横浜駅発	横浜ラポール発
	50	30	10	9	10	30
				10～14	20	50
				15	20	50
	50	35	20	05	16	20
	50	35	20	05	17	15
				18～21		

※ 9月末まで、月～土曜日18:00以降運休
（日・祝日は従来どおり17:00台までの運行）

