

毎日がレッスン!

横浜ラポールのフィットネスルームとプールには、毎日スポーツ指導員がいます。初めてご利用いただく方に、施設の説明や利用方法などを丁寧にご案内しています。また、障害状況や今までの運動・スポーツの経験、レベル等を考慮して、練習方法やトレーニングもアドバイスします。さらに、個人利用が定着するように、日々のコミュニケーションを通じて次のステップへのご紹介や、仲間作りのサポートなども行っています。

その他の施設でも、テニス・卓球・ボウリング・フライングディスク・車いすの陸上競技やバスケットボールなど、指導員が専門性を活かしたサポートをします。安心してワンポイントレッスンを受けることができます。

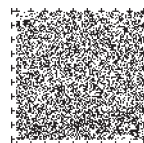
1階健康相談コーナーでは、保健師と栄養士が皆さんのアクティブな生活を支えるための健康や栄養の相談にお応えしています。

どうぞいつでもお気軽にお声がけください!



- ☐ 世界自閉症啓発デーイベント2022
～YOKOHAMA ブルーアクション～ロビー展示 3月26日(土)～4月8日(金)
- ☒ ハマピック「アーチェリー競技」 3日(日)
- ☒ ゆったりサンデー
- ☒ ハマピック「サウンドテーブルテニス競技」 9日(土)
- ☒ ハマピック「卓球競技」 10日(日)
- ☐ ピアノを弾いてみませんか? 13日(水)
- ☐ 絵画サロン
- ☐ おもちゃ病院 14日(木)
- ☒ ハマピック「水泳競技」 17日(日)

- ☐ 工作ひろば 23日(土)
 - ☒ ハマピック「ボウリング競技」「ポッチャ競技」 24日(日)
 - ☐ ものづくり広場
 - ☐ ピアノを弾いてみませんか? 25日(月)
 - ☐ のびのび月曜日 in ラポール
 - ☐ 第4回 日本財団 DIVERSITY IN THE ARTS 公募展 27日(水)～5月1日(日)
 - ☒ ハマピック「フライングディスク競技」 29日(金・祝)
 - ☐ はじめての陶芸体験 (大人クラス)
- スポーツ □ 文化



スポーツあそび広場

走る・跳ぶ・くぐる・投げるなど、いろいろな運動・スポーツを体験し、楽しく体を動かしましょう！

対 象	知的・発達障害がある小学生
日 程	1期：4～6月、2期：7～9月、3期：10～11月、 4期：令和5年1～3月 いずれも第1・3土曜日
時 間	①10:15～11:00 ②11:15～12:00
会 場	サブアリーナ
定 員	各期・各時間15人 ※申込み多数の場合は抽選
参 加 費	無料
申 込	各期実施日の2週間前まで

仲間と一緒に、いろいろな運動やスポーツを体験してみましょう！

対 象	肢体不自由がある小学生～高校生
日 程	5月～令和5年3月 第2土曜日
時 間	10:30～11:30
会 場	サブアリーナ
定 員	15人 ※定員になり次第受付終了
参 加 費	無料
申 込	各実施日の2週間前まで

ウェルネスプログラム

楽しく運動を行い、健康づくりをするためのプログラムです。

対 象	知的・発達障害がある中学生～高校生
日 程	5月～令和5年3月 第4土曜日
時 間	10:30～11:30
会 場	サブアリーナ
定 員	15人 ※申込み多数の場合は抽選
参 加 費	1回300円
申 込	5月14日(土)まで



スポーツ教室の申込方法

開催要項を確認し、申込用紙にご記入の上、次の方法でお申し込みください。

①1階総合受付 ②メール (rapo-kodomo@yokohama-rf.jp) ③郵送
(開催要項と申込用紙は、1階総合受付横パンフレットコーナーにあります。また、ホームページでもご確認できますので、印刷してご利用ください)

※場合により中止となる場合がありますので、詳しくはホームページや館内掲示でご確認ください。

世界自閉症啓発デーイベント2022 ～YOKOHAMA ブルーアクション～ 横浜ラポールロビー展示

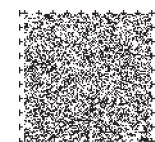
国連の定めた4月2日の世界自閉症啓発デー、4月2日～8日の発達障害啓発週間に合わせて行います。

ポスターやリーフレット、関連書物や映画などを紹介します。

■ 日 時：3月26日(土)～4月8日(金)
10:00～17:00

■ 会 場：1階ロビー

■ 入場料：無料



第4回日本財団

DIVERSITY IN THE ARTS 公募展 横浜会場

国内外から届いた2,122点の応募から選ばれた作品63点を、横浜ラポールで展示します。

■ 日 時：4月27日(水)～5月1日(日)9:30～18:00

※日曜・祝日は17:00まで

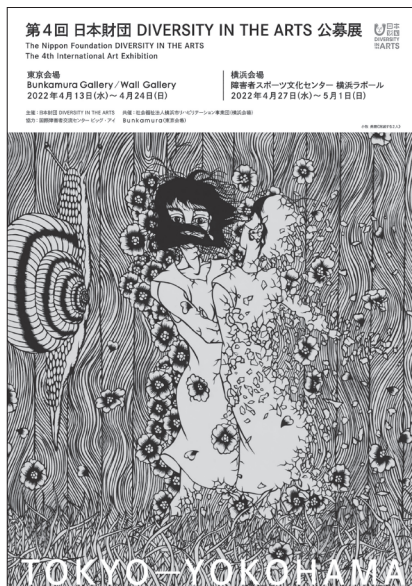
■ 会 場：1階ロビー、2階小会議室

■ 入場料：無料

■ 主 催：日本財団
DIVERSITY IN THE ARTS

■ 共 催：社会福祉法人横浜市
リハビリテーション
事業団

■ 協 力：国際障害者交流センター
ビッグ・アイ



創作工房からのお知らせ

～ wakuwaku 創作工房 ～

絵画サロン

(要申込)

アドバイスを受けながら、水彩画を中心とした絵画制作に取り組めるサロン形式のプログラムです。※油絵はできません。

- 対象：主に15歳以上の障害のある方
- 日時：4月13日(水) 13:00～16:00(15:00受付終了)
- 定員：8組 ●参加費：300円
- 申込：定員になり次第締切 ●講師：はやし まき

ものづくり広場

(要申込)

身近な材料で工作をするプログラムです。

- 対象：高校生以上の障害のある方
- 日時：4月24日(日) 10:00～11:30
- 定員：8組 ●参加費：500円
- 申込：4月10日(日)必着 ※応募多数の場合は抽選
- 講師：佐藤 圭子

はじめての陶芸体験(大人クラス)

(要申込)

1キロの粘土を使って、中皿などを作ってみませんか？初心者向けのプログラムです。

- 日時：4月29日(金・祝) 13:00～15:00
- 対象：主に15歳以上の障害のある方
- 定員：6組10人程度 ●参加費：1,500円
- 申込：4月15日(金)必着 ※応募多数の場合は抽選
- 講師：後藤 弘

※介助が必要な方は、ご同伴をお願いします。 ※4月13日(水)、24日(日)、29日(金・祝)は、個人利用できません。

ゆったりサンデー

(要申込)

ご家族でゆっくりのんびり過ごせる場を設けます。おもちゃや絵本を用意してお待ちしています。

- 日時：4月3日(日)
①10:00～11:30 ②13:00～14:30
- 会場：ラポール座
- 対象：主に肢体不自由の小学生までのお子さんとそのご家族
- 定員：各回3組 ■参加費：無料
- 申込：定員になり次第締切

のびのび月曜日 in ラポール

子育て奮闘中のママたちのオアシスをめざす広場です。一緒に遊んだり、先輩ママやボランティアとおしゃべりしたり、気分転換をしてみませんか。

- 日時：4月25日(月) 10:00～11:30
- 会場：ラポール座
- 対象：発達に心配のあるお子さんとその保護者
- 定員：10組 ※先着順
- 参加費：無料
- 共催：港北区子育て支援拠点どろっぷ



Love フォトブース広場

(要申込)

後藤京子さんを中心に、地域活動ホームくさぶえなど、みんなで作成したSNS映えするフォトブースを設けます。自撮りしたり音楽を聴いたりして過ごしましょう。

- 日時：5月15日(日) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30
- 会場：ラポール座
- 対象：障害のある方とそのご家族
- 定員：各回3組
- 参加費：無料
- 申込：定員になり次第締切

後藤さんは、障がいのあるお子さんとそのご家族の写真を撮り続けているフォトグラファーです。

ラポールシアターでピアノを弾いてみませんか？

(要申込)

横浜ラポールシアターのステージで、あなただけの素敵な音色を響かせてみませんか？

- 日程：4月13日(水)・25日(月)、5月11日(水)・23日(月)
- 利用時間：① 9:40～10:40 ② 10:50～11:50
③ 12:00～13:00 ④ 13:10～14:10
⑤ 14:20～15:20 ⑥ 15:30～16:30
⑦ 16:40～17:40
- 対象：障害のある方とその介護人
- 参加費：1時間1,000円(横浜ラポール利用登録済みの方)
1時間2,000円(利用未登録の方)
- 申込：利用日の1週間前まで ※先着順

工作ひろば

vol.76 こいのぼりクラッカー

こいのぼりの口から、ポン！とおもちゃの柏餅が飛び出します。

- 日時：4月23日(土)
13:00～16:00(15:30受付終了)
- 会場：2階 創作工房
- 対象：年齢を問わず障害のある方、発達に心配のあるお子さんとその保護者・介護人
- 参加費：無料 ※材料がなくなり次第終了



おもちゃ図書館からのお知らせ



ラポールおもちゃ病院

ボランティアのおもちゃドクターが無料(部品代は依頼者負担)で修理をします。障害のある方のみ受け付けます。

- 日時：4月14日(木) 10:00～15:00 会場：2階 小会議室
- 申込：事前申込(障害のある方のみ)定数(30点)になり次第締切(1人2点、1施設4点まで)
- 協力：ワイワイおもちゃドクターズ

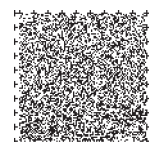
(要申込) おもちゃ図書館事業の申込方法

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、メール(rapo-bunka@yokohama-rf.jp)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電話(FAX)番号 ⑥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。



横浜ラポール 聴覚障害者情報提供施設からのお知らせ

● 聴覚障害者相談とは？

聴覚障害者相談員が日常生活の各種相談に応じ、関係機関と協力して適切な援助を行います。
聴覚障害者（ろう者、中途失聴、難聴者）本人からの相談や、家族、職場、関係機関からの
ご相談もお受けします。



【ご利用の一例】

- ◇医療……医療費の助成について知りたい。
- ◇職業……雇用保険の手続きをしたい。職場でのトラブルで悩んでいる。
- ◇教育……幼稚園や学校の申込み、入学手続きについて知りたい。しつけや非行で困っている。
- ◇住宅……住宅関係の手続きがわからない。市営、県営住宅に入居申込みをしたい。
- ◇生活……郵便物の内容がわからない。粗大ごみの処分方法がわからない。
- ◇福祉……福祉サービスの申請方法を知りたい。（FAX・補聴器・各種減免）
- ◇法律……遺産相続の手続きや金銭トラブルについて相談したい。
- ◇聞こえ……聞こえにくくなってきて困っている。

- 対象：横浜市在住の聴覚障害者
- 費用：無料
- 場所：横浜ラポール
聴覚障害者情報提供施設
（訪問も可能です）



- 日時：月～金曜日
9:00～17:00
※時間外および土曜、日曜、祝日は応相談
- 守秘義務：業務上知り得た秘密、個人情報には守られます。安心してご相談ください。

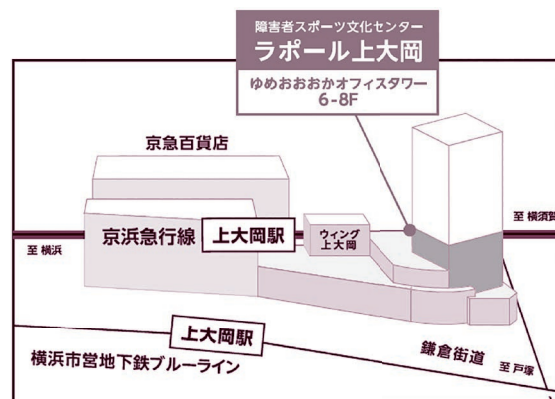
<問合せ> 横浜ラポール聴覚障害者情報提供施設
TEL.045-475-2057
FAX.045-475-2059

障害者スポーツ文化センター



のご案内

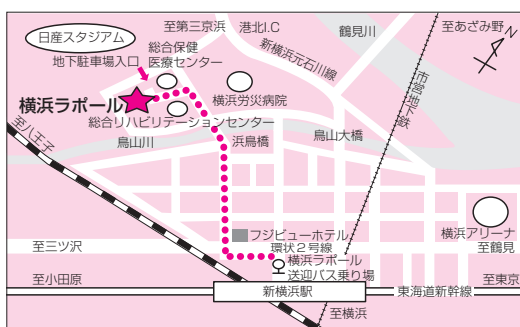
- 利用案内 TEL.045-840-2151 FAX.045-840-2157
- 開館時間 月・水～土曜 9:30～21:00
日曜・祝日 9:30～17:00
- 休館日 毎週火曜日、年末年始
- ホームページ <https://www.yrsrapport.or.jp/>
情報発信サイト“ラポール For Smile”をチェック！⇒
- 交通 京浜急行・市営地下鉄「上大岡駅」下車
「ゆめおおおかオフィスタワー」2階のメインエントランスより、
低層用エレベーターで7階へお上がりください。
※車でご来館される場合は、ゆめおおおかオフィスタワーの地下
駐車場（有料）等をご利用ください。なお、駐車場料金の減免
等はございません。



● 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 9:30～21:00
日曜・祝日 9:30～17:00
※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。

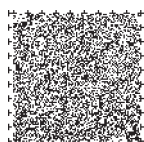


■ 送迎バス時刻表（新横浜駅⇔横浜ラポール）

新横浜駅発	月～土		時間		日・祝日	
	40	20	00	9	00	20
					00	30
	45	30	00	10～14	00	30
				15	00	30
	45	30	15	00	16	00
				17	00	30
				18～20		

（注）横浜ラポールの休館日は別ダイヤとなります。

横浜ラポール発	月～土				時 間	日・祝日		
		50	30	10	9	10	30	50
					10～14	20	50	
			50	35	20	15	20	50
	50	35	20	05	16	20	45	
	50	35	20	05	17	15	35	
			50	20	18～19			
			45	20				
			35	15	21			



障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール
〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1752番地

障害者スポーツ文化センター ラポール上大岡
〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-6-1
ゆめおおおかオフィスタワー6～8F