

2023
July

YRS

ユアース

社会福祉法人

横浜市リハビリテーション事業団

ラポール

Yokohama Rapport News

障害者スポーツ文化センター

横浜ラポール
Yokohama
Rapport

7月号
vol.319



第28回 ハマピック 個人競技 全日程終了

4月2日(日)から5月6日(土)にかけて、アーチェリー、卓球、サウンドテーブルテニス、水泳、ボウリング、ポッチャ、フライングディスク、陸上競技を開催しました。

ハマピックは、横浜市に在住・在勤・在学している方を中心に、日頃の練習の成果を発揮する機会、全国大会出場への挑戦、さまざまな方との交流を目的としています。

今回は、昨年を超える参加者数となり、初めて参加する方も多く、盛り上がりのある競技会となりました。

横浜市スポーツ協会加盟の競技団体や横浜市障がい者スポーツ指導者協議会をはじめ、多くの関係者の方々のご協力により、円滑に大会を運営することができました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

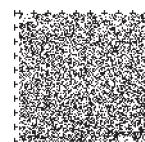
横浜市代表候補選手選考委員会で決定した選手たちは、6月からの強化練習を経て、10月28日(土)から30日(月)の3日間、特別全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動がごしま大会」に出場します。皆様のご支援ご声援をよろしくお願いいたします。

7月の主な催し

- スポーツ広場(知的・発達)
- プール フリースペースあそび広場 1日(土)
- 図工の時間
- 陶芸ひろば 6日(木)
- 体力測定・健康づくり相談 7日(金)
- 運動あそび広場(肢体) 8日(土)
- 初心者陶芸講座 9日(日)
- ピアノを弾いてみませんか? 12日(水)
- 絵画サロン
- おもちゃ病院 13日(木)
- 運動あそび広場(知的・発達) 15日(土)
- トマルコのワンダーアトリエ 16日(日)

- 陶芸ひろば 17日(月・祝)
- ウェルネスプログラム(知的・発達)
- Loveフォト撮影会 22日(土)
- 夏のおまつりごっこ
- ゲームを使ってみんなでフィットネス 23日(日)
- 親と子の工作教室
- Dance@Rapport
- のびのび月曜日inラポール 24日(月)
- 墨と遊ぼう!アート書道体験 25日(火)
- お手紙ひろば 26日(水)
- 陶芸ひろば 28日(金)
- ピアノを弾いてみませんか? 31日(月)

■ スポーツ □ 文化



施設利用の変更について

6月21日(水)～

○安全に利用していただくための定員です。

施設	利用定員等	団体利用	施設	利用定員等	団体利用
メインアリーナ(半面)	170人	半面	創作工房(レクチャーゾーン)	15人	半面
サウンドテーブルテニス室	8人	1室	創作工房(料理ゾーン)	15人	1室
サブアリーナ	70人	1室	おもちゃ図書館	12人	1室
プール	60人	1コース～	ラポールボックス	100人	1室
フィットネスルーム	30人	—	大会議室A	60人	1室
グラウンド(全面)	500人	半面又は全面	大会議室B	48人	1室
100m走路	10人/1レーン	全面	小会議室	24人	1室
テニスコート	4人/コート内(60人)	全面	和室1	20人	1室
地下トラック	15人/1レーン	全面	和室2	20人	1室
アーチェリー場	8人立ち(16人)	全面	ラポール座	60人	1室
バウンドテニスコート	4人/コート内(12人)	1コート	ラポールシアター	330人	全面
ローンボウルス場	40人	全面			
ボウリングルーム	8人/1レーン	1～2レーン			

○プールの利用は 部分が変更となります。

団体は一日1枠です。ただし夜間の区分は2枠まで予約できます。

区分	時 間	対 象			
		月・水・木・金曜	火曜(第1・3・5週)	土曜	日曜・祝日
午前	9:40～10:50	個人	個人	個人	個人
	11:00～11:50	個人	個人	個人	個人
点検・消毒 11:50～13:00					
午後	13:00～13:50	個人	個人	個人	個人
	14:00～14:50	個人	個人	個人	団体(3団体)
	15:00～15:50	個人	個人	個人	団体(4団体)
	16:00～16:50	団体(4団体)	団体(4団体)	団体(4団体)	団体(4団体)
夕方	17:00～17:50	団体(4団体)	全面利用の団体のみ	団体(4団体)	
夜間	18:00～18:50	3団体	全面利用の団体のみ	3団体	
	19:00～19:50	個人・団体(2団体)	全面利用の団体のみ	個人・団体(2団体)	
	20:00～20:50	個人・団体(2団体)	全面利用の団体のみ	個人・団体(2団体)	

10月1日(日)～

○プールの利用は 部分が変更となります。

区分	時 間	対 象			
		月・水・木・金曜	火曜(第1・3・5週)	土曜	日曜・祝日
午前	9:40～10:50	個人	個人	個人	個人
	11:00～11:50	個人・団体(1団体)	個人・団体(1団体)	個人	個人
点検・消毒 11:50～13:00					
午後	13:00～13:50	個人・団体(1団体)	個人・団体(1団体)	個人・団体(1団体)	個人・団体(1団体)
	14:00～14:50	個人・団体(1団体)	個人・団体(1団体)	個人・団体(1団体)	個人・団体(1団体)
	15:00～15:50	個人・団体(1団体)	個人・団体(1団体)	個人・団体(1団体)	4団体
	16:00～16:50	4団体	4団体	4団体	4団体
夕方	17:00～17:50	4団体	全面利用の団体のみ	4団体	
夜間	18:00～18:50	個人・団体(2団体)	全面利用の団体のみ	個人・団体(2団体)	
	19:00～19:50	個人・団体(2団体)	全面利用の団体のみ	個人・団体(2団体)	
	20:00～20:50	個人・団体(2団体)	全面利用の団体のみ	個人・団体(2団体)	

熱中症にご用心!

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。

症状には、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、返事がおかしい、からだが熱いなどがよく見られます。こまめな水分補給や適度な休養はもちろんのこと、ご自身だけでなく、仲間同士で声を掛け合って熱中症を予防しましょう。

横浜ラポールでは、グラウンドの受付および地下グラウンドのアーチェリー場前に熱中症指数(WBGT)を提示していますので、ご利用中にご確認ください。

※熱中症防止対策のため、屋外および地下グラウンドの使用を中止することがありますので、ご理解とご協力をお願いします。(光化学スモッグ注意報発令時は中止)

※WBGT値は、気温や湿度などから算出された暑さ指数で、運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。

「体力測定・健康づくり相談」のご案内

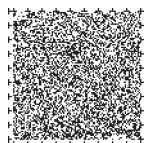
横浜ラポールでは月に1度、「体力測定・健康づくり相談」というプログラムを実施しています。

7～8種類ほどの測定から筋力や持久力の評価と、身長や体重、筋肉量などを測定・評価をするプログラムです。

「今のトレーニングの内容は本当に効果があるの?」「減量目的で運動しているけど最近体重が落ちにくくなった気がする…」といった疑問やお悩みも測定結果を基にアドバイスさせていただきます!

また「これから運動を始めようかな?」という方!始める前にご自身の体を知っておくことで、どのような運動がオススメで、何から始めればいいのか、お話を伺いながらご提案させていただきます。

すでに運動されている方は内容の見直しや効果の判定に!これから運動を始める方は良いスタートを切れるように!「体力測定・健康づくり相談」をご活用ください。皆様のご参加をお待ちしております。



■日時：原則、毎月第1金曜日

①13:00～13:30 ②13:30～14:00
③14:00～14:30

■定員：各回2人

■対象：・18歳以上で障害者手帳等をお持ちの方

・横浜ラポール利用登録済みの方

■申込：申込書をご記入の上、直接お申込みください。
(各開催日の1週間前まで)

創作工房からのお知らせ

陶芸ひろば

(要申込)

初めての方でも安心、アドバイザーと一緒に陶芸ができる時間です。道具は貸し出します。

●日 時：7月6日(木)・17日(月・祝)・28日(金)
13:00~16:00

- 対象：障害のある方とその家族・介護人
- 定員：各日4組程度(途中退室可)
- 参加費：土付き300円、土なし200円※焼成代別
- 申込：定員になり次第締切 ※先着順
空きがあれば当日受付可。



墨と遊ぼう！アート書道体験

(要申込)

墨や絵の具を使って、言葉や形を表現してみませんか？書や書画を気軽に楽しめるプログラムです。

- 日 時：7月25日(火) 13:00~14:30
- 対象：障害のある方とその家族・介護人
- 定員：12組
- 参加費：300円
- 申込：定員になり次第締切 ※先着順
- 講師：神山 恵
※7月1日(土)より申し込みを開始します。



お手紙ひろば

持参したはがきや紙にスタンプを押したり絵を描いたりして、大切な方への暑中見舞いを書いてみませんか？道具は貸し出します。

- 日 時：7月26日(水) 13:00~16:00
- 対象：障害のある方とその家族・介護人
- 定員：12組(途中退室可)
- 参加費：無料
※はがき(切手無し)は当日購入できます。(5枚100円)
- 申込：定員になり次第締切 ※当日先着順



絵画サロン

(要申込)

～8月のテーマ「残暑」～

アドバイスを受けながら、絵画制作ができるプログラムです。基本の画材は貸し出します。

- 日 時：8月9日(水) 13:00~16:00(15:00受付終了)
- 対象：主に15歳以上の障害のある方
- 定員：12組 ●参加費：300円
- 申込：定員になり次第締切 ※先着順
- 講師：はやし まき ※7月1日(土)より申し込みを開始します。

※介助が必要な方は、ご同伴をお願いします。

※教室などがある時間帯は個人利用できません。その他の情報は館内掲示やホームページでお知らせします。

LOVEフォト撮影

(要申込)

障害のあるお子さんご家族の写真を撮り続けているフォトグラファー、後藤京子さんの撮影会です。撮影した写真はラポールで展示予定です。

- 日 時：7月22日(土)
①13:30~ ②14:10~ ③14:50~
- 会場：ラポール座
- 対象：障害のある方とその家族
- 定員：各回1組
- 参加費：3,000円(20カット、後日データ渡し)
- 申込：後藤京子さんへ直接メールにて
(smile06202525@yahoo.co.jp)

DANCE@RAPPORT

(要申込)

ラポールシアターのダンスフロアで踊ろう!!

DJの流す音と照明に合わせて自由に体を動かしましょう。

- 日 時：7月23日(日) 13:30~15:30
- 会場：ラポールシアター
- 対象：障害のある方とその家族、介護人
- 定員：80人
- 参加費：無料
- 申込：定員になり次第締切
※先着順

のびのび月曜日 in ラポール

子どもの育ちに少し不安がある、思うように遊ばせられない、楽しくゆったり過ごしたい…先輩ママやボランティアがいる、子育て奮闘中のママたちのオアシスをめざす広場です。

- 日 時：7月24日(月) 10:00~11:30
- 会場：ラポール座
- 対象：主に発達に心配のあるお子さんとその保護者
- 定員：10組 ※当日先着順
- 参加費：無料
- 共催：港北区子育て支援拠点どろっぽ

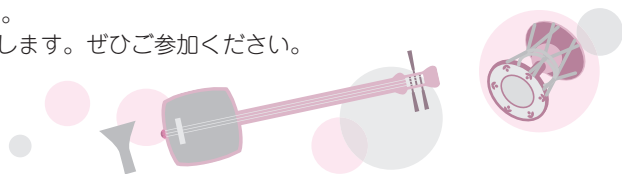
和楽器にふれてみよう！ バリアフリー邦楽体験&鑑賞会

三味線、小鼓など日本の伝統的な和楽器に触れられる邦楽体験会と鑑賞会です。

一流の邦楽演奏家が優しく丁寧に教えてくれます。詳しい内容は8月号に掲載します。ぜひご参加ください。

(文化庁令和4年度第二次補正予算地域における子供たちの伝統文化体験事業)

- 日 時：9月3日(日) 13:00~(予定) ●会場：ラポールシアター
- 対象：障害のある方とその家族・介護人、小学生~大学生、教員
- 協力：一般社団法人日本伝統芸能三味線楽舎.jp



おもちゃ図書館からのお知らせ



ラポールおもちゃ病院

(要申込)

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。

- 日 時：7月13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)定数になり次第締切(1人3点、1施設5点まで)
- 協力：ワイワイおもちゃドクターズ

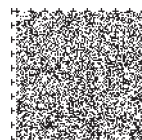
7月の“ハッピーサタデー♪お楽しみ会 & お誕生会”は、お休みです。
7月生まれのお子さんのお祝いは、6月24日(土)または8月26日(土)に振り替えて行いますので、ぜひご参加ください。

(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

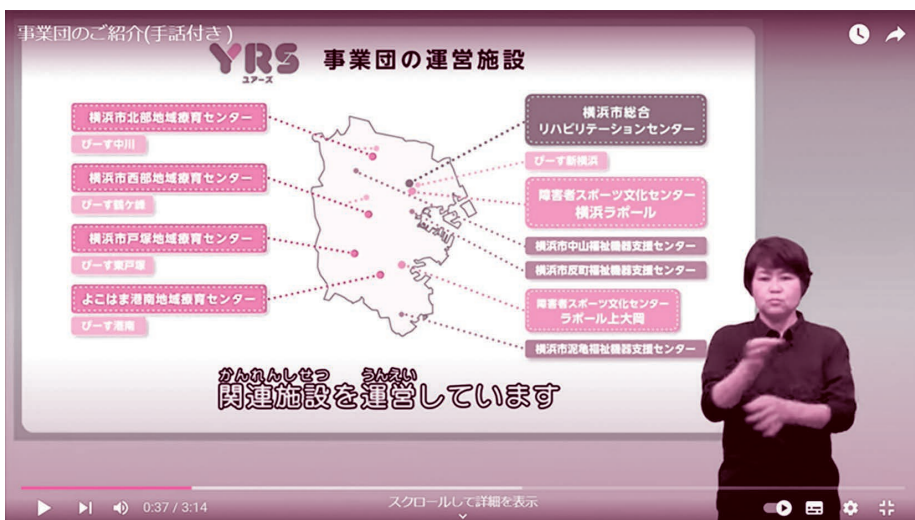
横浜ラポールへ直接または、はがき、FAX、メール(rapo-bunka@yokohama-rf.jp)で。①ご希望の講座・イベント名 ②氏名(フリガナ) ③郵便番号・住所 ④年齢 ⑤電話(FAX)番号 ⑥障害の有無(内容)をご記入の上、横浜ラポール文化担当R係まで。視覚障害者のみ電話申し込み可。結果は原則として代表の方に郵送します。

(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

● (社福) 横浜市リハビリテーション事業団の紹介動画に手話が付きました



事業団のホームページに「動画で見る事業団のご紹介」があることをご存じですか。

今回、新たに「事業団のご紹介(手話付き)」がアップされました。(一社)横浜市聴覚障害者協会に手話表現のご協力をいただき、当施設にて手話の撮影とワイプ編集したものです。

ぜひ、この機会に事業団のホームページをご覧ください。

<https://youtu.be/J67ELkCZ1ml>

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
<http://www.yokohama-rf.jp/rapport/jyoutei/>

障害者スポーツ文化センター

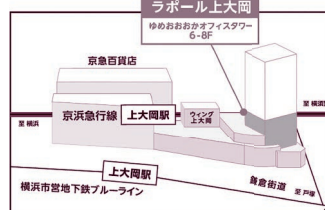


のご案内

- ご利用にあたっては ①ラポール上大岡の利用登録が必要です。
 ②各プログラムに参加の場合は事前予約が必要です。

- 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/index.html>
 ■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階へお越しください。
 ※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ありません。



ラポール
For Smile
情報発信サイト



ラポールのさまざまなイベントやプログラムの案内、実施したプログラムの報告をしています。ぜひチェックしてみてください!

●横浜ラポールのご案内●

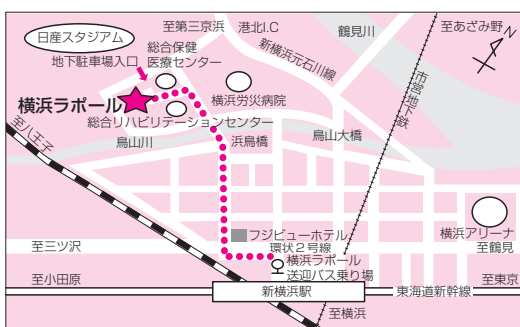
- 利用案内
 TEL.045-475-2001
 FAX.045-475-2053
 貸切施設予約
 TEL・FAX.045-475-2002

- 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/相鉄・東急新横浜線 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。

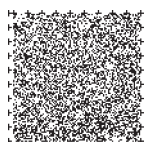


■送迎バス時刻表(新横浜駅⇔横浜ラポール)

新横浜駅発	月～土		時間		日・祝日	
	40	20	00	9	00	20
		30	00	10～14	00	30
	45	30	00	15	00	30
	45	30	15	00	16	00
		30	15	00	17	
			30	00	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	20	10～14	20	50
	50	35	20	15	20	50
	50	35	20	05	16	20
	50	35	20	05	17	15
		50	20	18～19		35
		45	20	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