

「運動あそび広場」

家族と一緒にトランポリンなどを使ったスポーツを体験します。

対象	肢体に障害のある小学生から高校生
日程	5月～12月 いずれも第2土曜日 ※9月、11月は開催なし
時間	10:30～11:30
定員	12人
参加費	無料
申込	4月27日(土)まで



対象	知的・発達障害のある4歳から小学生
日程	6月1日、8月3日、9月7日、 11月2日 全4回
時間	①10:30～11:10 ②11:20～12:00 ③13:00～13:40 ④13:50～14:30
定員	各回30人
参加費	無料
申込	当日、整理券配布



こども
編

体を動かすこと好き!
やってみたい!!

今年度も、こども向けのプログラムを横浜ラポールのサブアリーナで開催します。どれも運動をはじめのきっかけになるプログラムです。昨年も多くの方に参加していただき、たくさんの笑顔が見られました。これから、運動をはじめようと思っている方、横浜ラポールを使ってみようと考えている方、ぜひご参加をお待ちしています!

「ウェルネスプログラム」

音楽に合わせて楽しく体を動かすとともに、体組成の測定や栄養クイズなどをおこない、健康づくりを支援するプログラムです。



対象	肢体に障害のある小学生から高校生
日程	4月～令和7年3月 いずれも第4水曜日
時間	15:30～16:30
定員	15人
参加費	1回300円
申込	4月10日(水)まで

「はじめてのスポーツ体験教室」

サッカー・卓球・ボウリング・バスケットボールなどの導入としてスポーツ種目を体験する時間です。

対象	知的・発達障害のある小学3年生から6年生
日程	第1期：4月～8月、第2期：9月～12月 いずれも第3土曜日 ※5月は開催なし
時間	10:30～11:30
定員	各期10人
参加費	無料
申込	各期の2週間前まで



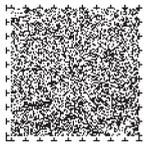
対象	知的・発達障害のある中学生・高校生
日程	4月～令和7年3月 いずれも第4土曜日 ※11月は第5土曜日、12月は開催なし
時間	10:30～11:30
定員	15人
参加費	1回300円
申込	4月13日(土)まで

4月の主な催し

- ピアノを弾いてみませんか 18日(月)・10日(水)・18日(木)・30日(火)
- 金曜スポーツ広場 5日(金)・19日(金)
- フライングディスク広場 6日(土)
- ハマピック「アーチェリー」「水泳」 7日(日)
- 絵画サロン 10日(水)
- おもちゃ病院 11日(木)
- パソコン・スマホ・タブレット相談会 13日(土)
- ハマピック「卓球・STT」 14日(日)
- 初心者一日陶芸教室 17日(水)
- 移動おもちゃ図書館(ラポール上大岡)
- ターゲットスポーツ広場 20日(土)
- 障害のある方のための演劇ワークショップ 21日(日)
- のびのび月ようびin横浜ラポール 22日(月)
- 陶芸ひろば 26日(金)
- LIVE @ RAPPORT
～杉山兄弟のスーパーシャボン玉ショー～ 27日(土)
- ハッピーサタデー
- 工作ひろば
- ハマピック「ボウリング」「ポッチャ」 28日(日)
- ものづくり広場
- ハマピック「フライングディスク」 29日(月・祝)

■ スポーツ □ 文化

「個人利用できない施設と日時」
ホームページに掲載しています。



スポーツ広場

ポッチャや卓球などを仲間と楽しみましょう！

	金曜グループ	土曜グループ
対象	肢体に障害のある方(新規は18歳から20歳まで)	
日程	7月12日、9月13日、11月8日、 令和7年1月10日、2月14日、3月14日	5月11日、6月8日、8月10日、 10月12日、12月14日
時間	16:30~17:30	13:30~14:30
会場	メインアリーナ	サブアリーナ
定員	15人	15人
参加費	無料	
申込	6月28日(金)まで	4月27日(土)まで



ゲームでフィットネス広場

ゲームを活用して家族・介護者を含め、みんなで身体を動かしましょう！

対象	障害のある方とその家族・介護者
日程	毎月第4日曜日 ※4月・10月・令和7年3月は開催なし
時間	1部 10:00~10:45 2部 11:00~11:45
会場	サブアリーナ ※12月、令和7年1月、2月はラポールボックス
定員	各部30人程度
申込	随時 ※定員になり次第締切

オリジナル・スポーツ広場

手軽に行えるスポーツやルールを簡略化し、どなたにでも取り組みやすくしたスポーツを行います。

対象	障害のある方
日程	毎週木曜日
時間	13:30~14:30
会場	メインアリーナ
定員	30人程度
申込	随時 ※定員になり次第締切

※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。またホームページからもダウンロードできます。ご確認ください。

リハ・スポーツプログラム

「自分に合ったスポーツを見つけたい」、「誰かと楽しく体を動かしたい」という方向けです。

対象	18歳以上で障害者手帳をお持ちの方
日程	毎週火曜日(2期制) 1期：4月~9月 2期：10月~令和7年3月
時間	13:45~14:45
会場	メインアリーナ
定員	各期10人程度

大人ウェルネス

体操や筋力トレーニング、ストレッチなどを個人の状況に合わせて集団で指導を行います。

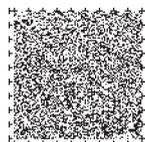
対象	18歳以上で障害者手帳をお持ちの方
日程	毎月第2~5金曜日 全38回
時間	13:15~14:45
会場	メインアリーナ
定員	20人程度

体力測定

今の体力や筋肉量・体脂肪量を測定します。

対象	18歳以上で障害者手帳をお持ちの方で横浜ラポール利用登録済みの方
日程	毎月第1金曜日 全10回 ※5月、令和7年1月は開催なし
時間	①13:00~13:45 ②13:15~14:00 ③14:00~14:45 ④14:15~15:00
会場	メインアリーナ
定員	各回1人

※運動やスポーツを楽しむきっかけづくりを支援するプログラムです。参加を希望される方は、スポーツ相談または担当者までお問い合わせください。



プール利用の整理券について

4月から9月の土・日・祝日は、プール個人利用の整理券を配布します。

配布時間：9:20~

配布場所：1階総合受付前

利用方法：①~⑤の時間帯で、一日のうちいずれか1回

定員：各時間帯60人
(団体利用者を含む)

区分	時間帯	土曜日	日曜・祝日
午前	① 9:40~10:50	整理券配布	整理券配布
	② 11:00~11:50		
11:50~13:00			
午後	③ 13:00~13:50	整理券配布	整理券配布
	④ 14:00~14:50		
	⑤ 15:00~15:50		

お知らせ
掲載内容は、3月11日現在の情報です。変更のある場合は、ホームページなどでお知らせします。

パソコン・スマホ・タブレット相談会 要申込

パソコンやスマートフォン、タブレットなどの操作や購入で困っていることはありませんか。

パソコンボランティアが丁寧にお答えします。

■日時：4月13日(土) ①10:30~11:10 ②11:20~12:00
③13:30~14:10 ④14:20~15:00

■会場：2階 小会議室

■対象：障害のある方とその家族・介護者

■定員：各回2人 ■参加費：無料

■申込：4月6日(土)必着

■協力：ドリームナビゲーター横浜



移動おもちゃ図書館 要申込

「おもちゃのひろば@ラポール上大岡」

障害のあるお子さん、発達に心配のあるお子さんのためのおもちゃのひろばです。横浜ラポールおもちゃ図書館のおもちゃで遊べます。

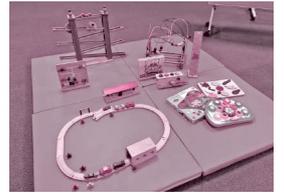
■日時：4月17日(水)、5月1日(水)
10:00~12:00

■会場：8階多目的スペース

■対象：障害や発達に心配のある0歳から未就学までのお子さんとその家族・介護者

■定員：10組 ■参加費：無料

■申込：先着順



のびのび月ようび in ラポール

子どもの育ちに少し心配がある、思うように遊ばせられない…子育て中の先輩保護者やボランティアがいる、楽しくゆったり過ごせる広場です。

■日時：4月22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 ※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ぴ ほか

工作ひろば vol.92 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27日(土)
13:00~16:00(15:30受付終了)

■会場：創作工房

■対象：障害のある方、発達に心配のあるお子さんとその家族・介護者

■参加費：無料 ※材料がなくなり次第終了



創作工房からのお知らせ

親子一日陶芸教室 要申込

親子で陶芸に挑戦しましょう！プレートやお皿、ペン立てなどが作れます。焼き上がりは6月下旬予定。詳細はチラシを参照してください。

●日時：5月5日(日・祝) 10:00~12:00

●対象：障害や発達に心配のある5歳以上の方とその家族

●定員：8組程度 ●参加費：1,500円(材料費・焼成料込み)

●申込：先着順 ※4月1日(月)より申込開始

●講師：高野 さおり

絵画サロン 要申込

～テーマ「新緑」～

アドバイスを受けながら、絵画制作に取り組みめるプログラムです。基本の画材は無料で貸し出します。

●日時：5月8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とその家族

●定員：10組程度 ●参加費：300円

●申込：先着順 ※4月1日(月)より申込開始

●講師：はやしまき

図工の時間 要申込

～絵皿をつくろう～

陶器のお皿に絵を描きます。

●日時：5月11日(土) 13:00~14:30

●対象：小学生以上の障害のある方とその家族

●定員：10組程度

●参加費：500円

●申込：先着順 ※4月1日(月)より申込開始

●講師：穴澤 秀隆



陶芸ひろば 要申込

個人利用が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。※31日は、絵付けのみ

●日時：5月15日(水)・31日(金) 13:00~16:00

●対象：障害のある方とその家族

●定員：4組程度

●参加費：300円 粘土代100円

素焼き皿セット200円 ※焼成代別

●申込：先着順 空きがあれば当日受付可

※介助が必要な方は、ご同伴をお願いします。 ※4月10日(水)13:00~17:00、17日(水)・28日(日)9:30~15:00は、個人利用できません。



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。障害のある方のみ受け付けます。

日時：4月11日(木) 10:00~15:00 会場：2階 小会議室

申込：事前申込 ※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

ハッピーサタデー・バースデータイム

ボランティアによるパネルシアターなどを楽しみながらお誕生月のお子さんのお祝いをします。今月より、おもちゃ図書館あそびエリア内で開催します。

日時：4月27日(土) 11:00~11:30

対象：障害、発達に心配のあるお子さんとその家族・介護者

定員：12人 ※当日先着順。お誕生月の方はスタッフにお申し出ください。

参加費：無料

ハッピーサタデー★スペシャルタイム 要申込

～乗り物おもちゃとプラレールで遊ぼう！～

令和6年度から毎月第4土曜日の午後はスペシャルタイム！ラポール座で、いろいろな遊びのイベントを月替わりで開催します。今月は、ミニカーや乗り物モチーフのおもちゃ、プラレールセットなどで自由に遊べます。

日時：4月27日(土) 13:30~15:30

会場：ラポール座

対象：中学生までの障害、発達に心配のあるお子さんとその家族・介護者

定員：12組

参加費：無料

申込：先着順



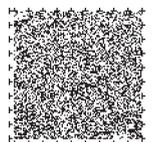
おもちゃ病院の申込方法 おもちゃ図書館へ直接または、電話で受付。(受付時間 9:30~16:00)

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・イベント名と開催日 ②参加者氏名(フリガナ)、年齢、障害の内容 ③同伴者氏名(フリガナ) ④郵便番号・住所 ⑤電話(FAX)番号 をご記入の上、横浜ラポール文化事業課まで。視覚障害者のみ電話申し込み可。

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

手続きなどで区役所に行った際はご利用ください!

● 聴覚障害者のみなさんへ ~区役所で手話通訳の利用ができます!~

区役所に手話通訳者がいます

※中区と戸塚区のみです。



	月	火	水	木	金	土
8:45~12:00		中区			中区	
13:30~17:00			戸塚区	戸塚区		

<利用方法> 窓口で「手話通訳必要」と伝えてください。

タブレットを使った手話通訳について



<利用時間> 月~金曜 9:00~17:00、第2・第4土曜 9:00~12:00
 <利用方法> 窓口で「手話通訳必要、タブレット必要」と伝えてください。



タブレット端末を活用した手話通訳サービスのイメージ
 タブレットを通して、横浜ラポールにいる手話通訳者が通訳します。

【お願い】生活の困りごとや、法律相談のような難しい内容の時は、横浜ラポールの手話通訳派遣をご利用ください。

横浜ラポール聴覚障害者情報提供施設
 FAX.045-475-2059 メール: rapport.tsuyaku@yokohama-rf.jp

障害者スポーツ文化センター



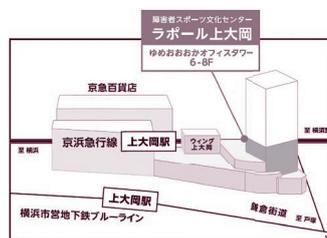
のご案内

- 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。

予約専用TEL.045-840-2160

- 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/kamioooka/index.html>
- 交通 京浜急行・市営地下鉄「上大岡駅」下車

「ゆめ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階へお越しく下さい。
 ※車でご来館される場合は、ゆめ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。



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!

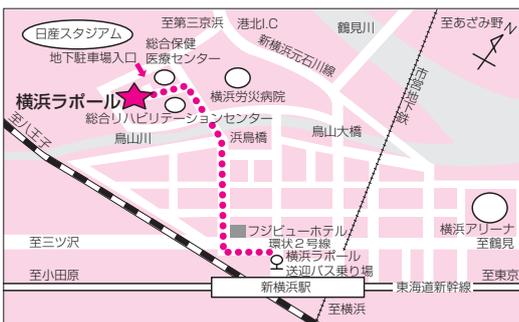
横浜ラポールののご案内

- 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。

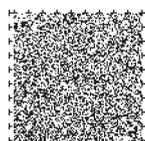


送迎バス時刻表(新横浜駅⇔横浜ラポール)

新横浜駅発	月~土		時間	日・祝日	
	40	20	00	9	00
				10~14	00
	45	30	00	15	00
	45	30	15	16	00
				17	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
				10~14	20
	50	35	20	15	20
	50	35	20	16	20
	50	35	20	17	15
				18~19	
				20	35
				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
 ゆめおおかオフィスタワー6~8F