

<教室の内容>

ポッチャ



どれだけ多くのボールを的（ジャックボール）に近づけられるかを競います。ジャックボールにピタッと寄せたり、相手のボールをパンッと弾いたりできるとすごく快感です！

卓球バレー



卓球台の周りに座り、金属球の入ったボールをネット下を通して打ち合う競技です。誰でも簡単にできるスポーツですが、激しい打ち合いが魅力的な、とても熱いスポーツです。

ラダーゲッター



ヒモで繋がっている2個のボールをラダー（はしご）に向かって投げ、ボールがラダーに引っかかると得点となります。ラダーに引っかかったボールの数で得点を競います。

フロアカール



フローリングで出来るカーリングのようなスポーツ。全てのストーンを投げ終わった時、的の中心に一番近いストーンの勝ち！サポートスティックもあり、車いすの方やしゃがむのが困難な方も一緒に楽しめます。

囲碁ボール



囲碁とスティックゲームを合わせた競技。マット上で五目並べを行います。白黒交互にボールを打って、いかにうまく並べるかが勝敗のポイント！兵庫県丹波市発祥のスポーツです。

棒サッカー



同じチームが一列に座り、自分のチームのゴールを目指して、ボールを棒で打ち合い得点を競う競技です。とても分かりやすく、シンプルなスポーツです。

モルック（室内用）



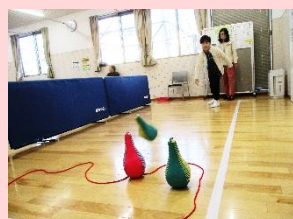
スキttl（数字が書かれたピン）に向かってモルック（黒色の棒）を投げます。スキttlが1本だけ倒れた時は数字が得点、複数本倒れた時は倒れた本数が得点になります。先に得点が50点ピッタリになったチームの勝利です！！

フライングディスク



「ディスク」と呼ばれる円盤を投げる競技です。ディスクを円形のアキュラシーゴール（標的）の中へ何回通過させることができるかを競います。

ガラッキー



起き上がりこぼしのダーマと呼ばれるボールを投げ合って行う陣取りゲームです。ダーマの予想外の動きに笑いや歓声が起る愉快的なスポーツです。



明石市立総合福祉センター新館

令和7年度10月～3月

教室のご案内

新館



☑️ 予約：不要 ☑️ 費用：無料 ☑️ どなたでも参加可能

⚠️ 上靴をご持参ください。

⚠️ 警報が発令された場合、中止になる可能性があります。

明石市立総合福祉センター新館にご連絡ください。

※上記以外にも楽しいユニバーサルスポーツが体験できます！！

明石市立総合福祉センター新館
【住所】 明石市貴崎1丁目5-46
【TEL】 078-927-1125
【FAX】 078-927-1126



【ホームページ】



<スポーツ教室> 実施日:木曜日 13:30~14:30

教室名	実施週	実施日					
		10月	11月	12月	1月	2月	3月
ポッチャ教室	第1週	2日	6日	4日	年末年始 休館日	5日	5日
インストラクターの 気まぐれ教室	第2週	9日 フロアカール	13日 フライング ディスク	11日 囲碁ボール	8日 ポッチャ	12日 モルック	12日 棒サッカー
卓球バレー 教室	第3週	16日	20日	18日	15日	19日	19日
インストラクターの 気まぐれ教室	第4週	23日 ラダーゲッター	27日 おじゃピンゴ	25日 BAGGO わなげ	22日 ガラッキー	26日 囲碁ボール	26日 スクエア ポッチャ

<健康体操&ACEボール教室> 実施日:第2・4火曜日 10:30~11:30



10月		11月		12月		1月		2月		3月	
14日	28日	11日	25日	9日	23日	13日	27日	10日	24日	10日	24日

ボールを転がすサーバーと、リングを投げるレシーバーがチームになり動く輪投げ
感覚で得点を競い合う、**明石発祥のニュースポーツ**です。
協力：明石市スポーツ推進委員会

第4土曜日に変更のがあります！！

<ストレッチ教室+α> 実施日:第3土曜日 10:30~11:30



10月	11月	12月	1月	2月	3月
18日	22日 第4土曜日	27日 第4土曜日	24日 第4土曜日	21日	21日

健康維持・増進のためのストレッチ教室。
その他、身体を動かすメニューを予定しています。
協力：明石市スポーツ推進委員会

<サウンドテーブルテニス Day>

実施日:第1・3月曜日 13:00~15:00 ※祝日あります！！



10月		11月		12月		1月		2月		3月	
6日	20日	3日	17日	1日	15日	5日	19日	2日	16日	2日	16日

視覚に障がいのある方の卓球として考案され、ネット下が空いており、金属球が入った
ボールを通してラリーします。
ボールが転がる音でボールの位置を把握する、ボールの音が頼りなスポーツです。

<night ポッチャ Day> 実施日:第3水曜日 18:00~20:00



10月	11月	12月	1月	2月	3月
15日	19日	17日	21日	18日	18日

<日曜 ポッチャ Day> 実施日:第4日曜日 10:00~16:00



10月	11月	12月	1月	2月	3月
26日	23日	28日	25日	22日	22日

Night ポッチャ Dayと日曜 ポッチャ Dayは、**上記の時間内であれば好きなだけ
ポッチャを楽しめます！！**
ポッチャについては次のページをご覧ください。

<いきいき貯筋> 実施日:第1土曜日 9:30~10:30

<子どものゆっくり運動> 実施日:第1土曜日 11:00~12:00

10月	11月	12月	1月	2月	3月
4日	1日	6日	10日 第2土曜日	7日	7日

いきいき貯筋は、スクエアステップと貯筋運動が体験できます。
日常的に体を動かす機会を作りませんか？
子どものゆっくり運動は、**運動が苦手な子ども**が楽しめる運動やニュースポーツが
体験できます。 協力：あかしパラスポネット