

<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に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の中心が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ことが勝利のポイント！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こる愉快なスポーツです。



明石市立総合福祉センター新館

令和8年度 4月~9月

教室のご案内



☑️ 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					
		4月	5月	6月	7月	8月	9月
ポッチャ教室	第1週	2日	7日	4日	2日	6日	3日
インストラクターの 気まぐれ教室	第2週	9日 バッコ BAGGO 輪投げ	14日 ラダーゲッター	11日 おじゃピンゴ	9日 フロアカール	13日 モルック	10日 罫目卓球
卓球バレー 教室	第3週	16日	21日	18日	16日	20日	17日
インストラクターの 気まぐれ教室	第4週	23日 ガラッキー	28日 棒サッカー	25日 囲碁ボール	23日 フライング ディスク	27日 運動会!!	24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



4月		5月		6月		7月		8月		9月	
14日	28日	12日	26日	9日	23日	14日	28日	祝日 休み	25日	8日	祝日 休み

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

ストレッチ教室+<sup>アルファ</sup>α から変更になりました!! 時間もお間違えなく!!

<ユニバーサルストレッチ<sup>アルファ</sup>α 教室> 実施日:第3土曜日 9:30~10:30



4月	5月	6月	7月	8月	9月
18日	16日	20日	18日	15日	12日 第2土曜日

ストレッチ、柔らかいボール等を使用した運動を行います!!

協力: あかしパラスポネット

<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!!



4月		5月		6月		7月		8月		9月	
6日	20日	4日	18日	1日	15日	6日	20日	3日	17日	7日	21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



4月	5月	6月	7月	8月	9月
15日	20日	17日	15日	19日	16日

<日曜 ポッチャ Day> 実施日:第4日曜日 10:00~16:00



4月	5月	6月	7月	8月	9月
26日	24日	28日	26日	23日	27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<sup>ちょきん</sup>> 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

4月	5月	6月	7月	8月	9月
4日	2日	休み	4日	1日	5日

いきいき貯筋<sup>ちょきん</sup>は、スクエアステップと貯筋<sup>ちょきん</sup>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