＜教室の内容＞

ボッチャ



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、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）



スキットル（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。スキットルが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。

※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

令和８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。

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
ボッチャ教室	第1週	1日	5日	3日	7日	4日	4日
インストラクターの気まぐれ教室	第2週	8日 フロアカール	12日 ラダーゲッター	10日 囲碁ボール	14日 モルック	祝日	11日 ガラッキー
卓球バレー教室	第3週	15日	19日	17日	21日	18日	18日
インストラクターの気まぐれ教室	第4週	22日 フライングディスク	26日 おじゃピンゴ	24日 BAGGOわなげ	28日 桶（おけ）ット卓球	25日 棒サッカー	25日 スクエアボッチャ

＜健康体操＆ACE（エース）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	
13日	27日	10日	24日	8日	22日	12日	26日	9日	祝日	9日	23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土曜日に変更の時があります!!

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



10月	11月	12月	1月	2月	3月
17日	21日	26日 第4土曜日	16日	27日 第4土曜日	20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



10月		11月		12月		1月		2月		3月	
5日	19日	2日	16日	7日	21日	4日	18日	1日	15日	1日	15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。※祝日も実施しています。

＜night ボッチャ 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
21日	18日	16日	20日	17日	17日

＜日曜 ボッチャ 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
25日	22日	27日	24日	28日	28日

＜いきいき貯筋（ちょきん）＞　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

休みと変更日があります!!



10月	11月	12月	1月	2月	3月
3日	休み	5日	9日 第2土曜日	6日	6日

いきいき貯筋（ちょきん）は、スクエアステップと貯筋（ちょきん）運動が体験できます。
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

＜ええやん!!モルック!!＞　実施日：第2日曜日　10：00～16：00

10月からスタート!!



10月	11月	12月	1月	2月	3月
11日	8日	13日	10日	休み	14日

※室内用のモルックを使用します。