

<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7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	3日	1日	5日	3日	7日	4日
インストラクターの 気まぐれ教室	第2週	10日 囲碁ボール	8日 フライング ディスク	12日 フロアカール	10日 SSピンポン	14日 モルック	11日 棒サッカー
卓球バレー 教室	第3週	17日	15日	19日	17日	21日	18日
インストラクターの 気まぐれ教室	第4週	24日 SSピンポン	22日 風船バレー	26日 ラダーゲッター	24日 ガラッキー	28日 運動会!!	25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	
8日	22日	13日	27日	10日	24日	8日	22日	12日	26日	9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

令和7年4月から時間が変更になります!!

<ストレッチ教室+ α > 実施日:第3土曜日 10:30~11:30



4月	5月	6月	7月	8月	9月
19日	17日	21日	19日	16日	27日 第4土曜日

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!!



4月		5月		6月		7月		8月		9月	
7日	21日	5日	19日	2日	16日	7日	21日	4日	18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。

<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
16日	21日	18日	16日	20日	17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
27日	25日	22日	27日	24日	28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

新しい
教室です

4月	5月	6月	7月	8月	9月
5日	3日	7日	5日	2日	6日

※両方とも

祝日あります!!

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