

2026
January



社会福祉法人
横浜市リハビリテーション事業団

ラボラボ

Yokohama Rapport News

1月号

vol.349



ご声援ありがとうございました!!



湖国の感動 未来へつなぐ

わたSHIGA 輝く障スポ
2025

第24回全国障害者スポーツ大会



今大会は、「わたSHIGA 輝く障スポ」をテーマに開催され、マイボトル持参の呼びかけや、リサイクル金属でのメダル作成など、環境に配慮した大会となりました。

10月25日(土)より3日間でおこなわれ、横浜市選手団は、選手49人、役員28人の総勢77人が参加しました。暑さや雨など天候が心配されましたが、選手一人一人が練習の成果を発揮し、金メダル38個、銀メダル22個、銅メダル10個、計70個のメダルを獲得！また、12個の大会新記録を樹立、メダル獲得率では全67選手団中3位を獲得することができました。

選手が最高のパフォーマンスを発揮することができたのも、皆さまのご支援とご声援があってのことです。ありがとうございました。来年は青森県で開催されます。選手選考を兼ねたハマピック個人競技は2026年4月の開催予定です。皆さんのご参加をお待ちしております。



許可番号 わ輝滋実委第(1352)-1 R7号

ごあいさつ

かみじょう ひろし
横浜ラポール館長 上條 浩



新年あけましておめでとうございます。

昨年11月に初めて日本で開催された「東京2025デフリンピック」。きこえない・きこえにくいデファスリートが躍動する姿に引き込まれ、観客も、手話を基にしたサインエールによる応援で盛り上がりました。今年は3月に「ミラノ・コルティナ2026パラリンピック冬季競技大会」が開催され、パラアスリートの活躍は、障害のある人たちのスポーツや文化芸術活動への関心の高まりにもつながります。横浜ラポール・ラポール上大岡多くの方にスポーツ・文化活動を楽しんでいただけるように引き続きスタッフ一同努めてまいります。

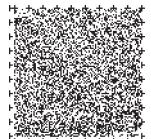
今年4月には、改修工事のため長らく利用休止していた横浜ラポールの「プール」と「ラポールシアター」が再開します。これまでと同様に安心してご利用いただけるよう再開準備を進めていますので、もうしばらくお待ちください。施設運営の情報や、各種教室・イベントなどはホームページでもお知らせしていますが、このたびホームページをリニューアルしました。横浜ラポールとラポール上大岡の情報が整理されて見やすくなっています。これからもスポーツや文化活動、情報提供施設に関連する情報を充実させていきますので、どうぞご活用ください。

今年も安全で安心、楽しみがたくさんあるラポールで皆さんをお待ちしています。どうぞよろしくお願ひいたします。

年末年始の休館日のご案内

令和7年12月28日(日)～令和8年1月4日(日)

新しい年も皆さまのご利用をお待ちしております。



ウォーキング＆車いすラン広場

ウォーキングやポールウォーキング、車いすでのランニングなど一人ひとりに合ったスタイルで体力アップを図る広場です。

対象	障害のある方とその介助者・家族
日程	1月10日(土)、2月14日(土)、3月14日(土)
時間	13:30～14:30
会場	地下トラック
参加費	無料
申込	初回参加日まで ※当日申込も可能

エンジョイ！みんなとバスケットボール

試合を中心に行うプログラムで初心者から経験者の方まで大歓迎です！みんなで楽しくゲームをしましょう！

対象	知的・発達障害のある方(中学生から25歳まで) ・集団での活動ができる、コーチの模倣ができる ・常時、保護者が付き添わなくてもコート内に入れること ・療育手帳(愛の手帳)または精神障害保健福祉手帳(発達障害)を持っている、またはそれに準ずる
日程	1月23日(金)、2月27日(金)、3月27日(金)
時間	17:30～19:00
会場	メインアリーナ
参加費	無料
申込	初回参加日まで ※当日申込も可能

ターゲットスポーツ広場

「投げる」「跳ぶ」「当てる」などの要素を取り入れた広場です！いろいろなスポーツを体験して、「好き」を見つけるきっかけづくりにぴったりです！

対象	障害のある方とその介助者・家族
日程	1月17日(土)、2月21日(土)、3月21日(土)
時間	13:30～14:30
会場	グラウンド ※雨天の場合中止
参加費	無料
申込	初回参加日まで ※当日申込も可能

ウェルネスプログラム(A)

運動不足や体形が気になる方、またこれから運動を始めてみたい方向けのプログラムです。

音楽に合わせて体を動かしたり、健康・栄養講座の中で健康づくりを支援します。

対象	肢体不自由がある小学生から高校生で、 集団で活動ができ講師の模倣ができる方
日程	1月24日(土)、2月28日(土)、3月28日(土)
時間	13:30～14:30
会場	サブアリーナ
定員	15人程度
参加費	1回300円
申込	追加申し込み受付中 ※定員になり次第締切



1月のスポーツプログラム

■スポーツ体験教室	6日・20日・27日(火)
■木曜スポーツタイム	8日・15日・22日・29日(木)
■金曜スポーツタイム	9日・16日・23日・30日(金)
■ウォーキング＆車いすラン広場 エンジョイ！みんなとボッチャ	10日(土)
■バスケットボール教室	11日(日)

■ターゲットスポーツ広場	17日(土)
■大人ウェルネス	19日・26日(月)
■エンジョイ！みんなとバスケットボール	23日(金)
■ウェルネスプログラム(A)(B)	24日(土)
■ゲームでフィットネス広場	25日(日)

スポーツ教室の申込方法

申込用紙に記入の上、開催要項に記載の方法でお申し込みください。

(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)

港北三曲会 箏・尺八による新春ミニコンサート

箏と尺八の響きで祝う、新春のひと時をお楽しみください。

■日 時：1月5日(月)

15:10～

■会 場：ラポール

シアター前

■入場料：無料



□港北三曲会 箏・尺八による新春ミニコンサート	5日(月)
□ぬり絵プラスアート	
□おもちゃ病院	8日(木)
□NEWバリアフリークッキング	9日(金)・10日(土)
□図工の時間	10日(土)
□絵画サロン	14日(水)
□ラボック・キッズ	17日(土)
□おもちゃ図書館スペシャルタイム 「光あそびルーム Vol.2」	17日(土)・18日(日)

1月の主な催し

みんなの音楽広場

要申込

「サンデーフレッシュミュージック」

子どもからシニアまで楽しめるプログラムです。視覚に障害のあるアーティストと音楽の先生、そして皆さん！一緒に歌やヴァイオリン、アフリカンリズムを楽しみましょう。

■日 時：2月1日(日) 13:30～15:00

■会 場：ラポールボックス ■定員：20組60人

■参加費：1組(4人まで)300円、1人追加100円 ■申込：先着順

■ゲスト：Ko-sei(シンガーソングライター)、荒木唯子(ヴァイオリニスト)、大矢祐嗣(特別支援学校の音楽担当、アフリカンパーカッション)

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。



横浜パラスポーツフェスティバル「サッカー」

18日(日)

□初心者一日陶芸教室

□移動おもちゃ図書館(ラポール上大岡)

22日(木)

□はじめての草木染め

□NEW工作ひろば

24日(土)

□ハッピーバースデータイム

24日(土)

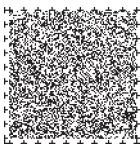
□はじめてのフラワーアレンジメント

25日(日)

□のびのび月ようびinラポール

26日(月)

■スポーツ □文化



施設改修工事

下記の施設はご利用できません。

プール、ラポールシアター、プール更衣室、プールギャラリー

令和6年10月～令和8年3月(予定) ※その間、鳥山川側の通路も利用できません。

工事期間中は、ご不便をおかけしますがご了承ください。他施設の利用についてご不明な点があればご相談ください。

※市内公共屋内プールの一覧等を用意していますので、必要な方は総合受付にお申し出ください。

創作工房からのお知らせ

ぬり絵プラスアート 要申込

毎月5日開催！さまざまなぬり絵を用意して丁寧に指導します。大人の方も楽しむ参加しています。

- 日 時：1月5日(月)・2月5日(木)
3月5日(木) 13:30～15:30
- 対 象：10歳以上の障害のある方優先
- 定 員：12人
- 参加費：300円
- 申 込：先着順
※定員になり次第締切
- 講 師：道草図案舎トマルコ

はじめてのフラワーアレンジメント 要申込

季節のお花に触れて気持ちをリフレッシュしませんか？

- 日 時：1月25日(日)・2月14日(土)
3月15日(日) 10:00～12:00
- 対 象：15歳以上の障害のある方優先
- 定 員：12人程度
- 参加費：2,000円(花材費込み)
- 申 込：先着順 ※定員になり次第締切
- 講 師：村山 陽美
(flowerdesign陽Haru・子育て支援ボランティア「花音」代表)

ラポック・キッズ 要申込

～親子で料理、楽しく気分転換しましょう～

- 日 時：3月7日(土)
10:30～12:30(予定)
- 対 象：障害のある小学生と保護者・介助者
- 定 員：10人
- 参加費：1組1,800円(大人1人、子ども1人)
※追加は子ども1人+500円
- 申 込：先着順 ※定員になり次第締切
- 講 師：稻本 香織

メニュー ピザ、スムージー

陶芸絵付けひろば 要申込

お皿に絵や模様を描いて、自分だけのお皿を作りましょう。お皿は大・小2枚セットです。作品の完成は3月中旬予定です。

- 日 時：2月8日(日)
①13:00～14:00
②14:00～15:00
③15:00～16:00
- 対 象：障害のある方と
その家族
- 定 員：各回2組
- 参加費：1,000円(お皿代・焼成料込み)
- 申 込：先着順
※1月5日(月)より申込開始
- 講 師：カミジョー マルコ



絵画サロン 要申込

～テーマ「春浅し」～

アドバイスを受けながら、水彩画などの絵画制作に取り組めるプログラムです。絵画初心者も大歓迎。基本の画材は無料で貸し出します。

- 日 時：2月11日(水・祝)
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
- 定 員：15人程度
- 参加費：300円
- 申 込：先着順 ※定員になり次第締切
※1月5日(月)より申込開始
- 講 師：はやしまき

ものづくり広場 要申込

～好きな材料で猫のオブジェをつくろう～
2月22日は「猫の日」ということで、紙粘土などの好きな材料を使って猫の立体作品を作りましょう。



- 日 時：2月22日(日)
10:00～11:30
- 対 象：主に15歳以上
の障害のある方
- 定 員：15人程度
- 参加費：500円
- 申 込：先着順
※定員になり次第締切
※1月5日(月)より申込開始
- 講 師：さとうけいこ

※1月10日(土) 13:00～15:00、14日(水) 13:00～17:00、18日(日) 9:30～15:00、22日(木) 13:00～15:00
28日(水) 9:30～12:00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)で修理します。障害のある方のみ受け付けます。

- 日 時：1月8日(木) 10:00～15:00
- 会 場：2階 小会議室
- 申 込：定数(合計20点)になり次第締切(個人は1人2点、団体は1施設3点まで)
- 事前におもちゃ図書館へ直接または、電話で受付。(9:30～16:00)
- 協 力：ワイワイおもちゃドクターズ

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」

障害や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。おもちゃで自由に遊べます。

- 日 時：1月22日(木) 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小学生まで
のお子さんとその家族・介助者
- 定 員：10組 ●参加費：無料
- 申 込：先着順

ハッピーバースデータイム

ボランティアによる手遊びやパネルシアターなどを楽しみながら、お誕生日のお子さんのお祝いをします。お気軽にご参加ください。

- 日 時：1月24日(土) 11:00～11:30
- 対 象：障害や発達に心配のあるお子さん
とその家族・介助者
- 定 員：12人 ※当日先着順。お誕生日の方はスタッフにお申し出ください。
- 参加費：無料

NEW 工作ひろば

簡単手作りおもちゃが作れます。おもちゃで遊べるコーナーも用意します。工作のテーマは開催月になつたらインスタグラムでお知らせします。

- 日 時：1月24日(土) 13:00～15:00
- 会 場：ラポール座
- 対 象：障害のある方とその家族、介助者(年齢制限無し)
- 参加費：無料 ※材料30セットがなくなり次第終了



のびのび月ようびinラポール

子どもの育ちに少し不安がある、思うように遊ばせられない、楽しくゆったり過ごしたい…先輩保護者やボランティア、スタッフとお話しながら、親子一緒に気兼ねなく遊んで自由に過ごせる広場です。

- 日 時：1月26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家族
- 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ぷほか

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。

