

第31回ハマピック個人競技の 申し込みがはじまります

ハマピックとは

障害があり、横浜市内に在住・在勤・在学の方を主な対象として開催する競技会です。今年の秋に開催する、「第25回全国障害者スポーツ大会(青森県)」の横浜市代表選手選考を兼ねています。「記録への挑戦」「トレーニング成果の発揮」「相互理解と交流」を目的としています。

申込期間

2月1日(日)~22日(日) 17:00必着

開催要項・申込書

申込期間中に横浜ラポール内に設置する申込ブース、または横浜市内の各区役所福祉保健センターにて配布します。

※重複障害の方は、該当する障害区分のいずれか1つを選択し、お申し込みください。

※障害区分・年齢区分で参加可能種目が異なります。各競技種目実施要項をご覧ください。

申込ブース

申込期間中、職員が申し込みのサポートをしますので、お気軽にお声かけください。

参加費の支払い方法

申込方法によって参加費の支払い方法が異なります。詳しくは開催要項をご確認ください。

お知らせ

プログラム：各競技の開催2週間前までに横浜ラポールのホームページに掲載します。また、プログラム内に障害区分、年齢区分、氏名などの掲載を行います。あらかじめご了承の上、お申し込みください。当日の配布は行いませんので、横浜ラポールのホームページからダウンロード・印刷してください。

ゼッケン、IDカード(水泳競技のみ)：大会当日の受付で配布します。ゼッケンにつける安全ピンの配布はありません。各自でご用意をお願いします。



※写真は過去のハマピック個人競技のものです。

ハマピック個人競技の日程

競技種目	開催日	開催場所
アーチェリー	4月 5日(日)	富岡総合公園アーチェリー場
水泳	4月12日(日)	横浜国際プール サブプール
サウンドテーブルテニス	4月18日(土)	横浜ラポール
卓球	4月19日(日)	横浜ラポール
ポッチャ	4月26日(日)	横浜ラポール
ボウリング	4月26日(日)	ボウリング王国スポーツ八景店 ※昨年度より変更
フライングディスク	4月29日(水・祝)	三ツ沢公園補助陸上競技場 ※昨年度より変更
陸上競技	4月29日(水・祝)	三ツ沢公園陸上競技場

問合せ先

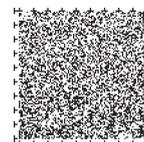
スポーツ課 ハマピック担当

TEL 045-475-2050 FAX 045-475-2053

<input type="checkbox"/> みんなの音楽広場	1日(日)	<input type="checkbox"/> 音であそぼう! Vol.4	15日(日)
<input type="checkbox"/> めり絵プラスアート	5日(木)	<input type="checkbox"/> 移動おもちゃ図書館(ラポール上大岡)	18日(水)
<input type="checkbox"/> 陶芸絵付けひろば	8日(日)	<input type="checkbox"/> ものづくり広場	22日(日)
<input type="checkbox"/> 絵画サロン	11日(水・祝)	<input type="checkbox"/> のびのび月ようび in ラポール	23日(月・祝)
<input type="checkbox"/> おもちゃ病院		<input type="checkbox"/> ハッピーバースデータイム	28日(土)
<input type="checkbox"/> 地域交流ワークショップ	12日(木)	<input type="checkbox"/> NEW工作ひろば	
<input type="checkbox"/> はじめてのフラワーアレンジメント	14日(土)		

■ スポーツ □ 文化

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。



東京2025年デフリンピック 大会報告

2025年夏季デフリンピック競技大会が11月15日から26日にかけて開催され、12日間の熱戦に幕を閉じました。日本での開催となり、選手一人ひとりが最高のパフォーマンスを発揮され、皆さまの記憶に残る大会になったのではないのでしょうか。

大会前のインタビューで大会への抱負を語っていただいた、猿樂彩香選手、川口功人選手、川口穂菜美選手の結果を掲載します。

今大会では、世界の舞台で堂々と躍動する姿が日本や世界の皆さまへ「勇気と感動」を与えてくれました。このような成果は、デフスポーツの注目や理解を深めるきっかけとなり、「聞こえない、聞こえにくい」を理由にあきらめないことへの証明になりました。

今後も、活躍する選手並びにデフスポーツへの熱い応援をよろしくお願いいたします。

日本のメダル獲得数

金：16 銀：12 銅：23 合計51



●結果●

【陸上】猿樂 彩香

- ・女子4×100mリレー5位
- ・女子4×400mリレー6位

【卓球】川口 功人

- ・男子団体戦 銅メダル

【陸上】川口 穂菜美

- ・女子やり投げ 4位

ワクワク運動あそび (A)

「親子で参加できる遊び広場」です！トランポリンやサイバーホイールで感覚遊びを楽しんだり、ポウリングやモルックなどの体験を行うことができます！

対象	肢体不自由のある小学生から高校生
日程	2月14日(土)
時間	①13:30~14:15 ②14:30~15:15 ※時間入替制
会場	サブアリーナ
定員	各回30人程度(参加する家族の人数も含む)
参加費	無料
申込	当日、整理券配布

ワクワク運動あそび (B)

「楽しく運動したい」「家族と運動がしたい」方、必見のプログラムです！トランポリンやサイバーホイールで大きく体を動かしたり、サーキット運動やボール投げなどたくさんのスポーツを楽しみながら体験することができます！

対象	知的・発達障害のある4歳から小学生
日程	2月14日(土)
時間	①10:20~10:50 ②11:00~11:30 ③11:40~12:10 ※時間入替制
会場	サブアリーナ
定員	各回30人程度(参加する家族の人数も含む)
参加費	無料
申込	当日、整理券配布

ターゲットスポーツ広場

「投げる」「蹴る」「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」を見つけたら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	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、ローンボウルス場
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出来る方。
日程	2月28日(土)、3月28日(土)
時間	13:30~14:30
場所	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



2月のスポーツプログラム

■大人ウェルネス	2日・9日・16日(月)
■スポーツ体験教室	3日・17日・24日(火)
■木曜スポーツタイム	5日・12日・19日・26日(木)
■金曜スポーツタイム	6日・13日・20日・27日(金)
■ワクワク運動あそび(A)(B)	14日(土)
■ウォーキング&車いすラン広場	14日(土)
■ターゲットスポーツ広場	21日(土)
■ゲームでフィットネス広場	22日(日)
■エンジョイ!みんなとバスケットボール	27日(金)
■ウェルネスプログラム(A)(B)	28日(土)

令和8年度 有料貸出ロッカー募集のお知らせ

- 募集期間：1月19日(月)~2月20日(金)必着
- 使用期間：4月1日(水)~令和9年3月31日(水)
- 申込方法：郵送または直接

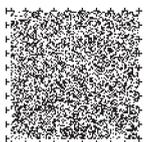
「令和8年度有料貸出ロッカー募集要項」を確認の上、所定の申込用紙に必要事項を記入し申し込んでください。

募集要項および申込用紙は、募集開始日に横浜ラポールホームページに掲載、および総合受付横パンフレットコーナーで配布します。

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)



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)

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

パソコン・スマホ・タブレット相談会

地域交流ワークショップ

「クラフトバンドのかごづくり」**要申込**

中途障害者地域活動センター「緑工房」の障害のある仲間たちと手作りとおしゃべりを楽しみましょう！片手でもできる工夫をします。

●日 時：2月12日(木)
10:30～12:00

●対 象：障害のある方
優先

●定 員：12人

●参加費：300円

●申 込：先着順

●協 力：NPO法人横浜市
中途障害者地域活動センター
緑工房



NEW バリアフリークッキング **要申込**

笑顔と元気！料理でパワーチャージ！

●日 時：3月13日(金)・14日(土) 10:30～13:00
※2日とも同じメニューです。

●対 象：障害のある方と介助者

●定 員：各日10人

●参加費：1人1,000円

●申 込：先着順

●講 師：兼重 崇子 ●協 力：株式会社ニップン

メニュー 手打ちうどん、きのこのかけ汁、擬製(ぎせい)豆腐、フルーツカスタード

はじめての草木染め「日本の伝統色・梅染め」**要申込**

身近な草木を使って色とりどりの染物をします。

●日 時：3月19日(木) 13:00～15:00

●対 象：障害のある方優先

●定 員：12人 ●参加費：2,500円

●申 込：先着順

●講 師：柏崎 久恵(bau代表)



パソコンやスマート **要申込**

フォン、タブレットなどの操作や購入で困っていることはありませんか。

パソコンボランティアが丁寧にお答えします。

●日 時：3月14日(土)

①10:30～11:10 ②11:20～12:00

③13:30～14:10 ④14:20～15:00

●会 場：2階 小会議室

●対 象：障害のある方とその

家族・介助者

●定 員：各回2人

●参加費：無料

●申 込：3月6日(金)必着

●協 力：ドリームナビゲーター横浜

陶芸絵付けひろば **要申込**

素焼きの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：3月2日(月)

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

※2月1日(日)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「芽吹き」～

アドバイスを受けながら、水彩画等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：3月11日(水) 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

※2月1日(日)より申込開始

●講 師：はやし まき

図工の時間 **要申込**

～モダンテクニック・バイキング～

いろいろな技法を使って、あっと驚くお絵描き体験を楽しみましょう。

●日 時：3月14日(土)

13:00～14:30

●対 象：主に小学生以上の障害のある方とその家族・介助者

●定 員：15人程度

●参加費：500円

●申 込：先着順

※2月1日(日)

より申込開始

●講 師：穴澤 秀隆



※2月11日(水)13:00～17:00、22日(日)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)で修理をします。障害のある方のみ受け付けます。

●日 時：2月12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

おもちゃ図書館スペシャルタイム **要申込**

「音であそぼう! Vol.4」

「おもちゃ図書館スペシャルタイム」では、おもちゃ図書館内では体験できないあそびのイベントを開催します。2月はおもちゃ図書館の楽器を使って、音楽療法士さんと一緒に音や表現であそぶ「音であそぼう!」4回目の開催となります。

●日 時：2月15日(日) ①10:00～10:50 ②11:00～11:50

●会 場：ラポール座

●対 象：①知的障害、発達障害、聴覚障害、視覚障害等のある概ね2歳から未就学のお子さんとその家族
②肢体不自由、身体障害、医療ケアのある小学6年生までのお子さん(歩行器、車椅子、ストレッチャー等をご利用の方)とその家族

●定 員：①10組 ②5組 ●参加費：無料 ●申 込：先着順

※車いす利用、配慮事項等があればお知らせください。きょうだい児も参加可



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。おもちゃ図書館のおもちゃで自由に遊べます。

●日 時：2月18日(水)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

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、自由に過ごせるひろばです。

●日 時：2月23日(月・祝)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ぽ ほか

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ったらInstagramでお知らせします。

●日 時：2月28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(年齢制限なし)

●参加費：無料 ※材料30セットがなくなり次第終了



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)番号をご記入の上、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。

※「先着順」と記載のものは、定員になり次第締切です。

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。

