

# ラポール上大岡ってどんなところ？

「ラポール上大岡(港南区)」は「横浜ラポール(港北区)」に比べると小規模な施設ですが、障害児者のスポーツ・文化活動をおとした健康づくりの支援拠点として、地域の関係施設や団体と連携して、地域支援や情報発信に取り組んでいます。

## 文化(こども)



世界に一つだけの自分の作品をつくりませんか？  
『こどもアートクラブ』『わくわく工作教室』などたのしいプログラムがいっぱい。

文化(おとな) ゆったりと落ち着いたスペースで創作活動ができます。『サーカスの広場』などエクササイズ感覚で取り組めるプログラムもあります。



## スポーツ(こども)

スポーツを始めるきっかけにもつながります。親子でたのしく体を動かす運動遊びプログラムも開催。



## スポーツ(おとな)

ご自分のペースに合わせて運動に取り組めるプログラムを多数開催。健康に不安のある方向けの『プログラム相談』もあります。



よろしくお願ひします！

スタッフ一同



情報発信サイト



ラポールのさまざまなイベントやプログラムの案内、実施したプログラムの報告をしています。ぜひチェックしてみてください。

障害者スポーツ文化センター

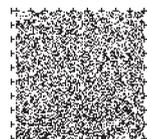
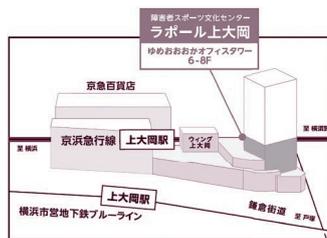


## のご案内

- ご利用にあたっては ①ラポール上大岡の利用登録が必要です。
  - ②各プログラムに参加の場合は事前予約が必要です。
- 予約専用 TEL.045-840-2160

- 利用案内 TEL.045-840-2151 FAX.045-840-2157
- 開館時間 月・水～土曜 9:30～21:00 日曜・祝日 9:30～17:00
- 休館日 毎週火曜日、年末年始
- ホームページ <http://www.yokohama-rf.jp/rapport/kamioooka/index.html>
- 交通 京浜急行・市営地下鉄「上大岡駅」下車

「ゆめおおがおオフィスタワー」2階のメインエントランスより、低層用エレベーターで7階へお越しください。  
※車でご来館される場合は、ゆめおおがおオフィスタワーの地下駐車場(有料)等をご利用ください。なお、駐車場料金の減免等はございません。



## 運動あそび広場（知的・発達）

トランポリンなどを使って跳ぶ・くぐる・わたるなどの運動あそびで体づくりをしましょう。

また、ボールを投げる、転がすなどの簡単なスポーツも体験できます。家族で楽しく体を動かしましょう！

対象	知的・発達障害のある4歳から小学生
日程	6月1日、8月3日、9月7日、11月2日 いずれも第1土曜日
時間	①10:30～11:10 ②11:20～12:00 ③13:00～13:40 ④13:50～14:30
会場	サブアリーナ
定員	各回30人
参加費	無料
申込	当日、サブアリーナ前にて整理券配布

## スポーツ広場（肢体）

ポッチャや卓球などを仲間と楽しみます！ スポーツでリフレッシュしてみませんか。

対象	身体に障害のある方（新規は18歳から20歳まで）
日程	7月12日、9月13日、11月8日、 令和7年1月10日、2月14日、3月14日 いずれも金曜日
時間	16:30～17:30
会場	メインアリーナ
定員	10人
参加費	無料
申込	各開催日の2週間前まで

## ウェルネスプログラム（肢体）

音楽に合わせて体を動かしたり、健康・栄養の講座を聞くなど、健康づくりのためのプログラムです。

対象	身体に障害のある小学生から高校生
日程	4月から令和7年3月 いずれも第4水曜日
時間	15:30～16:30
会場	サブアリーナ
定員	15人
参加費	1回300円
申込	定員になり次第締切

## 熱中症にご用心!

熱中症は、高温多湿な環境にいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。症状には、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、返事がおかしい、からだか熱いなどがよく見られます。こまめな水分補給や適度な休養はもちろんのこと、ご自身だけでなく、仲間同士で声を掛け合って熱中症を予防しましょう。

横浜ラポールでは、グラウンドの受付および地下グラウンドのアーチェリー場前に熱中症指数(WBGT)を提示していますので、ご利用中はご確認ください。

※熱中症防止対策のため、屋外および地下グラウンドの使用を中止することがありますので、ご理解とご協力をお願いします。（光化学スモッグ注意報発令時中止）

※WBGT値は、気温や湿度などから算出された暑さ指数で、運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。

### スポーツ教室の申込方法

開催要項を確認し、申込用紙にご記入の上、次の方法でお申し込みください。①1階総合受付 ②メール (rapo-kodomo@yokohama-rt.jp) ③郵送（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）

## プール利用休止のお知らせ

水抜き清掃のため、6月10日(月)～14日(金)はプールを閉鎖します。ご理解とご協力をお願いします。



## 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：6月13日(木) 10:00～15:00

会場：2階 小会議室

申込：事前申込

※定数になり次第締切(1人3点、1施設5点まで)

協力：ワイワイおもちゃドクターズ



### ハッピーサタデー♪パースデータイム

ボランティアによるパネルシアターなどを楽しみながらお誕生月のお子さんのお祝いをします。  
※令和6年度より、おもちゃ図書館の中で開催します。お気軽にご参加ください。

日時：6月22日(土) 11:00～11:30

対象：障害、発達に心配のあるお子さんとその家族・介護者

定員：12人

※当日先着順。お誕生月の方はスタッフにお申し出ください。

参加費：無料



### ハッピーサタデー★スペシャルタイム

～光あそびルーム～

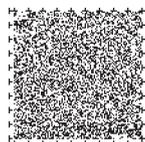
毎月第4土曜日の午後はスペシャルタイム！ラポール座で、いろいろな遊びのイベントを月替わりで開催します。今月は、さまざまな「光あそび」を用意します。光るおもちゃ、光るオブジェなどを楽しめる空間です。

日時：6月22日(土) 13:30～15:30 会場：ラポール座

対象：障害、発達に心配のあるお子さんとその家族・介護者

参加費：無料 ※混み合った場合には入場制限をします。車いすをご利用の方はお申し出ください。

おもちゃ病院の申込方法 おもちゃ図書館へ直接または、電話で受付。(受付時間 9:30～16:00)



## 施設改修工事

施設の特定天井等改修工事を実施します。下記の施設はご利用できません。

期間：令和6年10月から令和8年3月まで(予定)

施設：プール・プール更衣室・プールギャラリー・ラポールシアター

工事期間中は、ご不便をおかけしますがご了承ください。

※市内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。

## ラブフォト&ライフアート ～後藤京子&アート・メープルかれん展～

障害のあるお子さんとご家族の写真、アート・メープルかれんのメンバーの作品と制作風景の展示です。第8回横浜トリエンナーレ応援プログラムです。

■日 程：6月1日(土)～10日(月)

■会 場：1階 ロビー、2階 廊下ギャラリー

横トへ行こう!

6月2日(日) Love フォト撮影会  
6月6日(木) 7(金)

「猫ブローチ作り」も開催

## 工作ひろば vol.94 ゆらゆらかたつむり

■日 時：6月22日(土) 13:00～15:30 (15:00受付終了)

■会 場：2階 創作工房

■対 象：年齢を問わず障害のある方  
発達に心配のあるお子さんと  
その保護者・介護者

■参加費：無料 ※材料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心配がある、思うように遊ばせられない…子育て中の先輩保護者やボランティアがいる、楽しくゆったり過ごせる広場です。

■日 時：6月24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保護者

■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



## 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」

障害のあるお子さん、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。横浜ラポールおもちゃ図書館のおもちゃで遊べます。

■日 時：6月19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未就学のお子さんとその家族・介護者

■定 員：10組

■参加費：無料

■申 込：先着順



## 七夕★きらきらおまつりごっこ

要申込

今年の夏まつりは七夕がテーマ。おまつりごっことミニコンサート、ミニシアタータイムを楽しめます！(飲食物は扱いません。)

■日 時：7月6日(土) 13:30～15:00

■会 場：ラポールボックス

■対 象：中学生までの障害、発達に心配のあるお子さん

■定 員：お子さん20人とその家族・介護者

■参加費：無料

■申 込：先着順 ※定員になり次第締切



## 創作工房からのお知らせ

### 初心者一日陶芸教室 (要申込)

陶芸に挑戦しましょう！お皿や茶碗、立体作品などを作ります。焼き上がりは8月下旬予定。詳細はチラシを参照してください。

●日 時：7月7日(日) 10:00～12:00

●対 象：障害のある方とその家族・介護者

●定 員：15人程度

●参加費：1,500円(材料費・焼成料込み)

●申 込：先着順

※定員になり次第締切

※6月1日(土)より申込開始

●講 師：高野 さおり

### 絵画サロン (要申込)

～テーマ「ビタミンカラー」～

アドバイスを受けながら、水彩画制作に取り組めるプログラムです。基本の画材は無料で貸し出します。

●日 時：7月10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 ※定員になり次第締切

※6月1日(土)より申込開始

●講 師：はやし まき

### 図工の時間 (要申込)

～うちわをつくらう～

色を塗ったり絵を描いたり。自分だけのオリジナルうちわを作しましょう。

●日 時：7月13日(土) 13:00～14:30

●対 象：小学生以上の障害のある方とその家族

●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

※6月1日(土)より申込開始

●講 師：穴澤 秀隆



### 陶芸ひろば (要申込)

アドバイザーと一緒に陶芸ができる時間です。道具は貸し出します。陶芸が初めての方は「初心者一日陶芸教室」にご参加ください。

●日 時：7月17日(水) 13:00～16:00

●対 象：障害のある方とその家族

●定 員：5人程度

●参加費：300円 粘土代100円 ※焼成代別

●申 込：先着順 ※定員になり次第締切 空きがあれば当日受付可

### ラポック・キッズ (要申込)

～夏野菜で作って食べよう～

●日 時：7月20日(土) 10:30～12:30

●対 象：障害のある4歳から小学生までのお子さんとその家族、介護者

●定 員：12人

●参加費：1組1,500円(大人1人、子ども1人)

※追加は子ども1人のみ+500円

●申 込：6月30日(日) 必着



メニュー キーマカレー、とうもろこしご飯、パイナップルゼリー

※介助が必要な方は、ご同伴をお願いします。

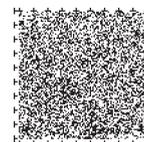
※6月12日(水) 13:00～17:00、19日(水)・30日(日) 9:30～15:00は、個人利用できません。

### 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。

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。



# 横浜ラポール 聴覚障害者情報提供施設からのお知らせ

## ● 出前講座のご案内 ～聴覚に障害のある利用者との意思疎通のために～

聴覚障害者対応のポイント、簡単な手話など日常の支援に実践、活用できる方法を一緒に考えましょう。

- 対象：市内の福祉団体・支援者・民生委員・児童委員向けの地域学習会、勉強会など
- 定員：2～3人程度の少人数からでも、対応いたします。
- 開催時期：随時(平日9時～17時、60～90分程度)
- 講座内容：①聴覚に障害のある利用者との効果的なかかわり方  
②聴覚に障害のある利用者との意思疎通のコツ  
③実践で使える手話を学んで利用者との距離を縮めたい など
- 講師：聴覚障害者情報提供施設 聴覚障害支援員
- 費用：無料 ※但し、職員研修等に活用される場合は、費用をご負担いただく場合があります。ご相談ください。



- ・出前講座をご希望の方、検討されている方は遠慮なくご連絡ください
- ・聴覚障害についてわかるチラシ「聞こえないってどんなこと？」もデータ(PDF)でお送りできます。

★Zoomによるオンラインでの出前講座も、ご希望の方はご相談ください。

<問合せ> 横浜ラポール聴覚障害者情報提供施設  
TEL.045-475-2057 FAX.045-475-2059

改訂版  
聞こえないってどんなこと?

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。

6月の主な催し

<ul style="list-style-type: none"> <li>■運動遊び広場(知的・発達) 1日(土)</li> <li>■フライングディスク広場</li> <li>□ラブフォト&amp;ライフアート 1日(土)～10日(月)</li> <li>□LIVE@RAPPORT 2日(日)</li> <li>■リハ・スポーツ 4日(火)・18日(火)・25日(火)</li> <li>□ピアノを弾いてみませんか 4日(火)・10日(月)・20日(木)</li> <li>■オリジナル・スポーツの広場 6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)</li> <li>■体力測定・健康相談 7日(金)</li> <li>■スポーツ広場(肢体)</li> <li>■運動あそび広場(肢体) 8日(土)</li> <li>□パソコン・スマホ・タブレット相談会</li> <li>□絵画サロン 12日(水)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□おもちゃ病院 13日(木)</li> <li>■大人ウェルネス 14日(金)・21日(金)・28日(金)</li> <li>■ターゲットスポーツ広場 15日(土)</li> <li>■はじめてのスポーツ体験教室(知的・発達)</li> <li>□初心者一日陶芸教室 19日(水)</li> <li>□移動おもちゃ図書館(ラポール上大岡)</li> <li>■ウェルネスプログラム(知的・発達)</li> <li>□ハッピーサタデー 22日(土)</li> <li>□工作ひろば</li> <li>■ゲームでフィットネス広場 23日(日)</li> <li>□のびのび月ようびin横浜ラポール 24日(月)</li> <li>□RAPPORT DANCE CONTEST 29日(土)</li> <li>□ものづくり広場 30日(日)</li> </ul>
---	---

■ スポーツ □ 文化



## ● 横浜ラポールのご案内 ●

■ 利用案内  
TEL.045-475-2001  
FAX.045-475-2053  
貸切施設予約  
TEL・FAX.045-475-2002

■ 開館時間  
月～土曜 9:30～21:00  
日曜・祝日 9:30～17:00  
※各施設の利用時間についてはあらかじめご確認ください。

■ 休館日  
毎月第2火曜日、年末年始

■ 交通  
JR/市営地下鉄/相鉄・東急新横浜線 新横浜駅から徒歩約10分  
新横浜駅からリフト付き送迎バスを運行(無料)  
●障害者優先にご協力をお願いします。

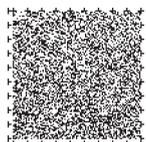


### ■ 送迎バス時刻表 (新横浜駅⇔横浜ラポール)

新横浜駅発	月～土		時間	日・祝日	
	月	土		日	祝日
	40	20	00	9	00 20 40
					10～14 00 30
	45	30	00	15	00 30
	45	30	15	00	16 00 30
					17 00 30
					18～20

(注) 横浜ラポールの休館日は別ダイヤとなります。

横浜ラポール発	月～土		時間	日・祝日	
	月	土		日	祝日
	50	30	10	9	10 30 50
					10～14 20 50
	50	35	20	15	20 50
	50	35	20	05	16 20 45
					17 15 35
					18～19
					20
					21



障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール  
〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1752番地

障害者スポーツ文化センター ラポール上大岡  
〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-6-1  
ゆめおおかオフィスタワー6～8F