

第30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。今年秋開催、「第24回全国障害者スポーツ大会(滋賀県)」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(土)~22日(土)21:00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。
※申込書の「誓約・承認」欄は必ずご記入ください。

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。

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 6日(日)	富岡総合公園アーチェリー場
ボウリング	4月 6日(日)	ハマボール
ポッチャ	4月 6日(日)	横浜ラポール
水泳	4月13日(日)	横浜国際プール
サウンドテーブルテニス	4月20日(日)	横浜ラポール
卓球	4月20日(日)	横浜ラポール
フライングディスク	4月29日(火・祝)	新横浜公園投てき練習場
陸上競技	4月29日(火・祝)	三ツ沢公園陸上競技場

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。当日の配布はおこないませんので、ダウンロード・印刷をしてご持参ください。
ゼッケン、水泳競技のみIDカード：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。

問合せ先

スポーツ課 ハマピック担当
TEL 045-475-2050 FAX 045-475-2053



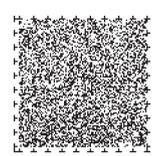
※写真は過去のハマピック個人競技のものです。

2月の主な催し

- バスケットボール教室(知的・発達)(ラポール上大岡) 2日・9日(日)
- 肢体不自由児者のための車いすスポーツ体験会(ラポール上大岡)
- パソコン・スマホ・タブレット相談会 8日(土)
- 親子の音楽広場 vol.2 9日(日)
- 陶芸ひろば 10日(月)
- 絵画サロン 12日(水)
- おもちゃ病院 13日(木)
- 横浜パラスポーツフェスティバル「ポッチャ」16日(日)
- 移動おもちゃ図書館(ラポール上大岡) 19日(水)
- ハッピーサタデー♪パースデータイム 22日(土)
- 工作ひろば
- ものづくり広場 23日(日・祝)
- のびのび月ようび in ラポール
- DANCE @ RAPPORT 24日(月・振休) ~みんなで踊ってみよう!ダンスワークショップ~
- 陶芸絵付けひろば 28日(金)

■ スポーツ □ 文化

「個人利用できない施設と日時」はホームページに掲載しています。



バスケットボール教室（知的・発達障害）

個人スキル(パス・ドリブル・シュート)の基本を練習します。

対象	中学生、高校生(12歳~18歳)で療育手帳(愛の手帳)または精神障害者保健福祉手帳(発達障害)を持っている方、またはそれに準ずる方
日程	3月9日(日)、16日(日)全2回
時間	13:00~13:45
会場	ラポール上大岡 7階 体育室
定員	15人程度 ※応募多数の場合は抽選
参加費	無料
申込	2月23日(日)まで

肢体不自由児者のための車いすスポーツ体験会

ポッチャ、フライングディスク、スラローム(ハマピック陸上競技種目)、卓球、車いすバスケットボールなどを体験します。
※種目は、参加者の状況を見て選定させていただきます。

対象	下記の全ての条件に当てはまる方 ①中学生以上 ②下肢に障害のある方 ③コーチやスタッフの指示に従って集団行動ができる方
日程	3月9日(日)、16日(日)
時間	14:00~14:45
会場	ラポール上大岡 7階 体育室
定員	10人程度 ※応募多数の場合は抽選
参加費	無料
申込	2月23日(日)まで

※開催要項をご確認の上、申込用紙に記入し、横浜ラポールまたはラポール上大岡に直接提出、郵送、FAXにてお申込みください。

2月のスポーツプログラム

■リハ・スポーツ	4日・18日・25日(火)
■オリジナルスポーツ広場	6日・13日・20日・27日(木)
■体力測定・健康づくり相談	7日(金)
■金曜スポーツ広場	7日・21日(金)
■スポーツ広場(肢体)	14日(金)
■大人ウェルネス	14日・21日・28日(金)
■ウェルネスプログラム(知的・発達)	22日(土)
■ゲームでフィットネス広場	23日(日・祝)
■ウェルネスプログラム(肢体)	26日(水)

令和7年度 有料貸出口ロッカー募集のお知らせ

- 募集期間：1月20日(月)~2月20日(木)必着
- 使用期間：4月1日(火)~令和8年3月31日(火)
- 申込方法：郵送または直接

「令和7年度有料貸出口ロッカー募集要項」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。

パソコン・スマホ・タブレット 相談会

パソコンボランティア **要申込** が丁寧にお答えします。

- 日時：2月8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・介護者
- 定員：各回2人
- 参加費：無料
- 申込：先着順
※定員になり次第締切
- 協力：ドリームナビゲーター横浜

DANCE@RAPPOR

~みんなで踊ってみよう!ダンスワークショップ~

初めての方やご家族での参加 **要申込** もOK。ワークショップで教わりながらJ-POPやK-POPでダンスをしてみよう。

- 日時：2月24日(月・振休)
①11:00~12:00
②13:30~14:30
- 会場：ラポールボックス
- 対象：障害のある方とその家族
- 定員：各回20組
- 参加費：無料
- 申込：先着順
※定員になり次第締切
- 講師：望月陽茉莉



文化事業ボランティア研修会 「障害のある方の余暇活動について」

障害のある方と余暇活動を楽しむ **要申込** めに、さまざまな障害やその対応方法について学びます。

- 日時：①3月13日(木) ②3月21日(金)
10:30~12:00
※両日とも同じ内容です。
- 会場：ラポールボックス
- 対象：横浜ラポール文化事業に関心があり、障害のある方と一緒に余暇活動を楽しみたい方
- 定員：各回30人
- 参加費：無料
- 申込：先着順 ※定員になり次第締切
※2月1日(土)より申込開始
- 講師：横浜ラポール文化事業課課長 和田剛 他

施設改修工事

下記の施設はご利用できません。

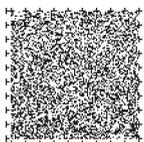
1. プール、ラポールシアター、プール更衣室、プールギャラリー
令和6年10月~令和8年3月(予定)

※その間、鳥山川側の通路も利用できません。

2. サブアリーナ
令和7年1月~3月(予定)

※その間、ラポールボックス、大・小会議室はご利用中に工事音等の影響がある場合があります。工事期間中は、ご不便をおかけしますがご了承ください。

※市内公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

ラポック・ヘルシー

要申込

～電子レンジでほっこり蒸し料理を作ろう～

包丁やフライパンを使わずレンジで簡単に栄養バランスの整った料理を作りましょう。

- 日時：3月1日(土) 10:30～12:30
- 対象：18歳以上の障害のある方とその家族・介護者
- 定員：10人
- 参加費：1人800円(介護者は500円)
- 申込：2月7日(金)必着 ※応募多数の場合は抽選



メニュー 枝豆塩昆布ごはん、豚肉とカット野菜のレンジ蒸し、茶碗蒸し

ラポック・キッズ

要申込

～春野菜で作って食べよう～

親子対象の旬の野菜たっぷりの簡単料理とおやつ作り。

- 日時：3月15日(土) 10:30～12:30
- 対象：主に年長から小学生までの障害のあるお子さんとその家族
- 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+500円
- 申込：先着順



メニュー 新キャベツのチヂミ、かぶのポターージュ、いちごのムース

工作ひろば

vol.101 ゆらりんおひなさま

簡単手作りおもちゃをつくりましょう。今回は左右にゆらゆら揺れるかわいなおひなさまを作ります。



- 日時：2月22日(土) 13:00～15:30
- 対象：障害のある方とその家族・介護者(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

図工の時間

要申込

～六角の玉手箱をつくろう～

玉手箱に色を塗ったり、装飾をして自分だけの玉手箱をつくりましょう。

- 日時：3月8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
※2月1日(土)より申込開始
- 講師：穴澤 秀隆



絵画サロン

要申込

～テーマ「あけぼの色」～

アドバイスを受けながら、水彩画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12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
※2月1日(土)より申込開始
- 講師：はやし まき

※2月12日(水)13:00～17:00、23日(日)9:30～15:00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

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13日(木) 10:00～15:00
- 会場：2階 小会議室
- 申込：定数になり次第締切
(1人3点、1施設5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：2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小学生以下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



ハッピーサタデー♪バースデータイム

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。

お気軽にご参加ください。

- 日時：2月22日(土) 11:00～11:30
- 対象：障害や発達に心配のある小学生以下の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



のびのび月ようび in ラポール

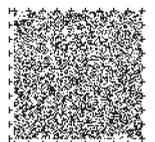
子どもの育ちに少し心配がある、思うように遊ばせられない、楽しくゆったり過ごしたい…先輩保護者やボランティア、スタッフとお話しながら、親子一緒に気兼ねなく遊んで自由に過ごせる広場です。祝日ですが開催します♪

- 日時：2月24日(月・振休) 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ぴ 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

●「聞こえの相談」を行っています



聞こえないことによる不安や生活のしにくさを取り除き、生活の質をより向上させるために、補聴器の相談をはじめ、聞こえやそれに関わる困りごとを幅広く受け付けています。

週3回(原則月曜10:00~12:00、火曜・金曜11:00~16:00)の相談枠を設けています。

補聴器の調整は行っていませんが、言語聴覚士(ST)による専門的な相談ができます。相談の結果によっては、補聴器相談医や関係機関へ繋いでいます。相談は無料です。また、障害者手帳の有無は問いません。聞こえにくくなったご本人からの相談はもちろん、ご家族からの相談も可能です。ご希望の方は、「聞こえの相談担当」まで、お気軽にお問い合わせください。



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
 メール：rapport.soudan@yokohama-rf.jp ※件名に「聞こえの相談」と入れてお送りください。

障害者スポーツ文化センター



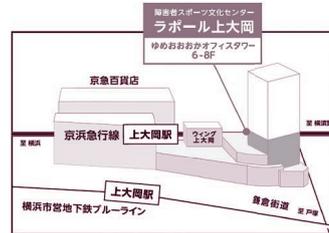
のご案内

- 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

「ゆめおおおかオフィスタワー」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、ゆめおおおか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。



ラポール For Smile
 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!

●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。

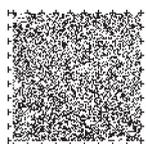


■送迎バス時刻表(新横浜駅⇔横浜ラポール)

新横浜駅発	月~土		時間	日・祝日	
	40	20	00	9	00
				10~14	00
	45	30	00	15	00
	45	30	15	16	00
				17	
				30	00
				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	
	50	30	10	9	10
				10	30
				10~14	20
	50	35	20	15	20
	50	35	20	16	20
				17	15
				18~19	
				20	
				45	20
				35	15
				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
 ゆめおおおかオフィスタワー6~8F