

2025
April

YRS

ユアーズ

社会福祉法人
横浜市リハビリテーション事業団

ラポール

Yokohama Rapport News

障害者スポーツ文化センター

横浜ラポール
Yokohama Rapport

4月号
vol.340

たくさん体を動かそう！ 楽しい運動プログラム！

こども
編

今年度も、こども向けのプログラムを開催します。

ワクワク運動あそび

親子で参加できる運動です。トランポリンやサイバーホイールなど感覚遊びを楽しんだり、ボウリングやサーキット運動(登る、渡る、くぐる、転がるなどの動き)もあります。思わず体を動かしたくなるプログラムです！



A	対象	肢体不自由のある小学生から高校生
	日程	5月17日、7月19日、8月9日、11月29日、12月20日、令和8年2月14日
	時間	①13:30~14:15 ②14:30~15:15 ※時間入れ替り
	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

B	対象	知的・発達障害のある4歳から小学生
	日程	5月17日、7月19日、8月9日、11月29日、12月20日、令和8年2月14日
	時間	①10:20~10:50 ②11:00~11:30 ③11:40~12:10 ※時間入れ替り
	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

「ウェルネスプログラム」

運動不足や体形が気になる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。

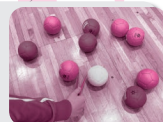


A	対象	肢体不自由のある小学生から高校生
	日程	4月~令和8年3月 いずれも第4土曜日 ※9月は開催なし、10月は第3土曜日
	時間	13:30~14:30
	定員	15人程度 ※応募多数の場合は抽選
	参加費	1回300円
	申込	4月12日(土)まで

B	対象	知的・発達障害のある中学生から高校生
	日程	4月~令和8年3月 第4土曜日 ※10月は開催なし
	時間	10:30~11:30
	会場	サブアリーナ
	定員	15人程度 ※応募多数の場合は抽選
	参加費	1回300円
	申込	4月12日(土)まで

ジュニアボッチャ教室

ボッチャのイベントへの出場を目指す教室です。ボッチャのルールや投げ方を知って、家族や参加者とゲームを楽しみましょう！



A	対象	肢体不自由のある小学生から高校生
	日程	8月2日、8月16日、8月30日、9月13日 ※全4回
	時間	10:30~11:30
	会場	サブアリーナ
	定員	10人程度 ※応募多数の場合は抽選
	参加費	1回300円
	申込	6月1日(日)~7月19日(土)まで

ジュニア卓球教室

卓球のイベントへの参加を目標にしている教室です。ラリーが楽しめるよう技術獲得を目指します。



A	対象	肢体不自由のある小学生から高校生
	日程	10月11日、10月18日、11月1日、11月15日 ※全4回
	時間	11:15~12:00
	会場	サブアリーナ
	定員	10人程度 ※応募多数の場合は抽選
	参加費	1回300円
	申込	8月1日(金)~9月27日(土)まで

B	対象	知的・発達障害のある小学5年生から中学生
	日程	10月11日、10月18日、11月1日、11月15日 ※全4回
	時間	10:00~10:45
	会場	サブアリーナ
	定員	10人程度 ※応募多数の場合は抽選
	参加費	1回300円
	申込	8月1日(金)~9月27日(土)まで

第30回ハマピック個人競技

横浜市障害者スポーツ大会、愛称「ハマピック」が開催されます。各競技、どなたでも観覧自由です。ぜひお越しください。

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
ボッチャ	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

競技種目	開催日	開催場所
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

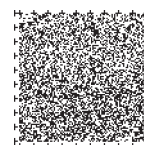
4月の主な催し

- 陶芸絵付け広場 5日(土)
- 絵画サロン 9日(水)
- おもちゃ病院 10日(木)
- パソコン・スマホ・タブレット相談会 12日(土)
- おもちゃ図書館スペシャルタイム 13日(日)
- 初心者陶芸教室 16日(水)
- 移動おもちゃ図書館(ラポール上大岡)

- ハッピーバースデータイム 26日(土)
- NEW工作ひろば
- ものづくり広場 27日(日)
- のびのび月ようび in ラポール 28日(月)
- 木のペンダント作り体験 30日(水)

■ 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。



バスケットボール教室

○初心者コース(1期)

バスケットボールの基礎を体験するコースです。ドリブルやシュート、パスを楽しく体験しましょう。

令和7年度は、1期3回コースで3期実施する予定です。

対 象	知的・発達障害のある中学生・高校生(12~18歳)で、集団で活動ができ、コーチの模倣ができる方。常時、保護者が付き添わなくてもコート内に入れること。
日 程	4月13日(日)、5月11日(日)、6月8日(日)
時 間	10:00~10:45
定 員	15人
参加費	1回300円
申 込	3月30日(日)まで

○経験者コース(1期)

個人スキルの向上を図るコースです。3回目は横浜ビー・コルセアーズアカデミーが指導を担当します。

令和7年度は、1期3回コースで3期実施する予定です。

対 象	知的・発達障害のある中学生・高校生(12~18歳)で、集団で活動ができ、コーチの模倣ができる方。常時、保護者が付き添わなくてもコート内に入れること。
日 程	4月13日(日)、5月11日(日)、6月8日(日)
時 間	11:00~12:00
定 員	15人
参加費	1回500円
申 込	3月30日(日)まで

申込方法：QRコードから、または申込用紙に記入の上、横浜ラポールに直接提出。



フライングディスク広場

アキュラシー、ディスタンス、ディスクゴルフなどさまざまなフライングディスク種目を体験します。

対 象	障害のある方とその介護者・家族
日 程	毎月第1土曜日 ※5月・令和8年1月は開催なし
時 間	13:30~14:30
会 場	グラウンド(4~6月、10月~令和8年3月) ローンボウルス場(7~9月) ※雨天の場合、ローンボウルス場
参加費	無料
申 込	初回参加日までに申込用紙を記入の上、総合受付に提出(郵送・FAXも可) ※当日申込も可能です。

ウォーキング&車いすラン広場

ウォーキング、車いすでのランニングをおこないます。日頃の運動不足解消や、自分のペースで運動を楽しみたい方はぜひご参加ください。

対 象	障害のある方とその介護者・家族
日 程	毎月第2土曜
時 間	13:30~14:30
会 場	地下トラック
参加費	無料
申 込	初回参加日までに申込用紙を記入の上、総合受付に提出(郵送・FAXも可) ※当日申込も可能です。

ターゲットスポーツ広場

サッカーや、フライングディスク、ストラックアウト、モルックなどたくさんの種目を用意しています。ご家族やお友達と一緒に楽しめる広場です。

対 象	障害のある方とその介護者・家族
日 程	毎月第3土曜
時 間	13:30~14:30
会 場	グラウンド(4~6月・10月~令和8年3月) ローンボウルス場(7~9月) ※雨天の場合、ローンボウルス場
参加費	無料
申 込	初回参加日までに申込用紙を記入の上、総合受付に提出(郵送・FAXも可) ※当日申込も可能です。

ゲームでフィットネス広場

ゲームを使用して、画面を見ながらみんなで楽しく体を動かすプログラムです。

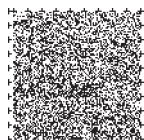
今回は、1期の申込みのご案内です。

対 象	障害のある方とその介護者(家族など2人まで)
日 程	1期：4月~8月 (毎月第4日曜日) ※全5回 ※2期は11月~3月(12月は開催なし)
時 間	①10:00~10:45 ②11:00~11:45
会 場	サブアリーナ
定 員	各回30人程度
参加費	無料
申 込	4月13日(日)まで ※2期の申込みは9月1日(月)開始

4月のスポーツプログラム

■木曜スポーツタイム	3日・10日・17日・24日(木)
■金曜スポーツタイム	4日・11日・18日・25日(金)
■フライングディスク広場	5日(土)
■ウォーキング&車いすラン広場	12日(土)
■バスケットボール教室	13日(日)

■大人ウェルネス	14日・21日・28日(月)
■スポーツ体験教室	15日(火)・22日(火)
■ターゲットスポーツ広場	19日(土)
■ウェルネスプログラム(A)(B)	26日(土)
■ゲームでフィットネス広場	27日(日)



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。

パソコン・スマホ・タブレット相談会 (要申込)

パソコンやスマートフォン、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：4月12日(土) ①10:30～11:10 ②11:20～12:00
③13:30～14:10 ④14:20～15:00

■会 場：1階 ロビー

■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：4月5日(土)必着

■協 力：ドリームナビゲーター横浜

地域交流ワークショップ①「木のペンダント作り体験」 (要申込)

木に磨きをかけてオリジナルのペンダントを作りましょう。おしゃべりもまた楽し！※次回は5月29日(木)ステンシルふきん作り

■日 時：4月30日(水) 13:30～15:00

■会 場：創作工房 ■対 象：障害のある方が優先

■定 員：12人 ■参加費：300円

■申 込：先着順

※障害のある方と介護者は3月20日(木)より、

その他の方は3月27日(木)より申込開始

■協 力：中途障害者地域活動センター都筑むつみ会



創作工房からのお知らせ

図工の時間 (要申込)

～ガクブチつき風景画を描こう～

風景画を描いてステキなガクブチで飾ります。
あなただけのアート作品に仕上げましょう。

●日 時：5月10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 ※4月1日(火)より申込開始

●講 師：穴澤 秀隆



絵画サロン (要申込)

～テーマ「わかば・新緑」～

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：5月14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 ※4月1日(火)より申込開始

●講 師：はやし まき

初心者一日陶芸教室 (要申込)

陶芸の講師に教わる教室です。講師からお皿や器などの基本的な作り方をお伝えしますが、作るものは自由です。焼き上がりは6月中旬予定です。

●日 時：5月4日(日・祝) 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：4月13日(日)必着 ※応募多数の場合は抽選

●講 師：高野 さおり

陶芸絵付けひろば (要申込)

絵付けのみを行います。陶芸の知識は必要ありません。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。4月から焼成代やお皿代も含めた料金です。作品の完成は6月中旬予定です。

●日 時：5月22日(木) 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・焼成代込み

●申 込：先着順 ※4月1日(火)より申込開始

●講 師：カミジョー マルコ



※4月9日(水) 13:00～17:00、16日(水) 9:30～15:00、27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

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：4月10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(1人2点、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)

※令和7年度より受付点数を変更しています。

●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)

「ブラレールやミニカーであそぼう! Vol.1」

「イベントを日曜日に開催してほしい」というニーズにお応えして、「おもちゃ図書館スペシャルタイム」を毎月1回開催します。4月は大人気のブラレールとミニカーで自由に遊べるイベントです!

●日 時：4月13日(日) 午前の部10:00～12:00、
午後の部13:00～15:00

●会 場：ラポール座

●対 象：18歳までの障害や発達に心配のあるお子さんとその家族・介護者

●定 員：各回7組 ※先着順

●参加費：無料

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。あそびのボランティアやスタッフとお話ししながら、おもちゃで遊べます。

●日 時：4月16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・介護者

●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：4月26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

NEW 工作ひろば

昨年度まで創作工房で開催していた「工作ひろば」がリニューアル。

ぜひ、ご家族と一緒に楽しめる「NEW 工作ひろば」にお出かけください。

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：4月26日(土) 13:00～15:00

●会 場：ラポール座

●対 象：障害のあるお子さんとその家族・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(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：4月28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

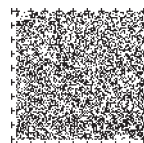
●共 催：港北区子育て支援拠点どろっぽ ほか

(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

● 聴覚障害者のみなさんへ ～区役所で手話通訳の利用ができます！～

転入・転出の届けなど、年度変わりの急な用事で区役所に行った時にご利用ください

区役所に手話通訳者がいます

※中区と戸塚区のみです。



	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00		中区			中区	
13:30～17:00			戸塚区	戸塚区		

＜利用方法＞ 窓口で「手話通訳必要」と伝えてください。

タブレットを使った手話通訳について



＜利用時間＞ 月～金曜 9:00～17:00、第2・第4土曜 9:00～12:00

＜利用方法＞ 窓口で「手話通訳必要、タブレット必要」と伝えてください。

タブレット端末を活用した手話通訳サービスのイメージ

タブレットを通して、横浜ラポールにいる手話通訳者が通訳します。



【お願い】 生活の困りごとで、時間が長くなる相談内容の時は、横浜ラポールの手話通訳派遣をご利用ください。

横浜ラポール聴覚障害者情報提供施設

FAX.045-475-2059 メール: rapport.tsuyaku@yokohama-rf.jp

障害者スポーツ文化センター

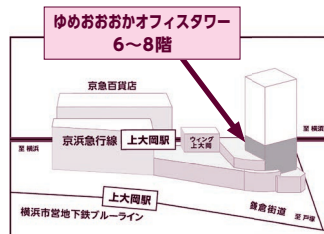


のご案内

- 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/kamiooka/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 ●

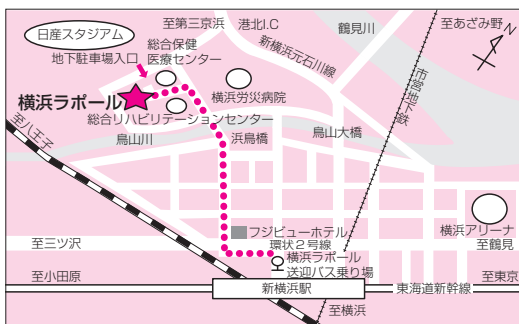
- 利用案内
TEL.045-475-2001
FAX.045-475-2053
貸切施設予約
TEL・FAX.045-475-2002

- 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。

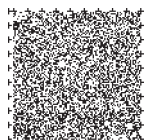


■ 送迎バス時刻表（新横浜駅⇔横浜ラポール）

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

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