障害者スポーツ文化センター
横浜ラポール
Yokohama Rapport

＼　楽しもう！ラポール😊　／

施設利用案内

R5.10月～　（R5.9版）

「ラポール」とは、フランス語で「心の通い合い」という意味です。
この名にふさわしく、横浜ラポールが障害のある方もない方も
交流できる場となれば、非常に喜ばしいことです。
分からないことがありましたらお気軽に職員にお声かけください。

お問い合わせ（利用案内専用ダイヤル）

■利用時間　平日 9:30 ～ 21:00　日・祝 9:30～17:00
■電　　話　045-475-2001
■F　A　X　045-475-2053
■住　　所　〒222-0035　横浜市港北区鳥山町1752番地

・管理運営課(事務)　☎045-475-2052
・スポーツ課　☎045-475-2050
・文化事業課　☎045-475-2055
・聴覚障害者情報提供施設
☎045-475-2057　FAX045-475-2059

もくじ

各施設共通のご案内 …… P1

スポーツ施設のご案内 …… P2～

文化施設のご案内 …… P12～

団体貸切ご希望の方へ …… P14～

聴覚障害者情報提供施設のご案内 … P16

各施設のご利用可能人数

スポーツ施設	利用定員	文化施設	利用定員
メインアリーナ（半面）	170名	ラポールシアター	330名
サブアリーナ	70名	大会議室 A	60名
サウンドテーブルテニス室	8名	大会議室 B	48名
フィットネスルーム	30名	大会議室（全面 A+B）	108名
ボウリング（1レーン）	8名	小会議室	24名
グラウンド	500名	ラポールボックス	100名
テニスコート	60名（プレイ4名）	ラポール座	60名
100m走路（1レーン）	10名	和室 1	20名
地下トラック（1レーン）	15名	和室 2	20名
バウンドテニスコート	12名（プレイ4名）	和室（全面 1+2）	40名
ローンボウルズ場	40名	おもちゃ図書館	12名
アーチェリー場	16名	創作工房（料理ゾーン）	15名
プール	60名（1団体15名）	創作工房（レクチャーゾーン）	15名
アリーナ更衣室	男女各 25名		
プール更衣室	男女各 40名		

【初めてご利用の方へ】

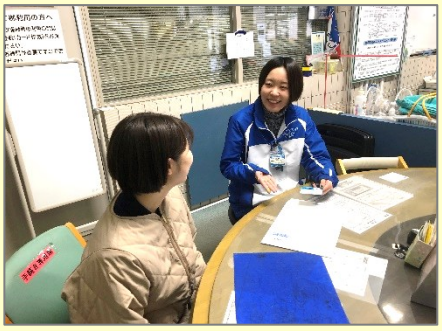
■ご利用には利用登録および利用者カードの作成が必要です。
（介護人の方も介護人カードの作成が必要です）
■持病がある方は、主治医と運動について相談してから、ご来館ください。
■障害者手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

【利用登録の流れ】

1. 登録用紙記入

2. 看護師による問診

3. 利用者カード発行・説明



【利用時間】

	月～土曜日	日曜・祝日
利用時間	9:30～21:00	9:30～17:00
カード作成	20:00まで	16:00まで
入館受付	20:30まで	16:30まで

※**休館日**　毎月第2火曜日、年末年始(12月28日から1月4日)

【利用料金】

■スポーツ施設利用　大人500円/日　　小・中学生250円/日（ボウリングは別料金）
■障害のある方と介護人2名まで無料　（ボウリングのみ有料）

【各施設共通のご案内】

■普段からご自身の体調を確認の上、ご利用ください。
■ケガや事故につながる恐れがある時は、お声かけいたします、指示に従ってください。
■各施設内での携帯電話の通話はご遠慮ください。
■写真や動画撮影等のご希望がある場合は、スタッフにご相談ください。
■小学生は、原則、保護者等同伴でご利用ください。
（中学生でも18時以降のご利用は、保護者等同伴でご利用ください）
■補助犬以外の動物の入館はご遠慮ください。
■気象特別警報が発令された場合は、閉館となります。

スポーツ施設

【利用時間】

<table>
<tr><td rowspan="5">プール以外の施設

団体貸切により個人利用不可の場合もあります</td><td colspan="2">月～土曜日</td><td>日曜・祝日</td></tr>
<tr><td colspan="2">9:30～12:00</td><td>9:30～12:00</td></tr>
<tr><td colspan="2">13:00～17:00</td><td>13:00～17:00</td></tr>
<tr><td colspan="2">☆17:00～18:00</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">18:00～21:00</td></tr>
<tr><td rowspan="6">プール

4～9月の土曜日・日曜日祝日および夏季期間は整理券を配布しています</td><td>月～金曜日</td><td>土曜日</td><td>日曜・祝日</td></tr>
<tr><td>9:40～10:50</td><td rowspan="2">9:40～11:50</td><td rowspan="2">9:40～11:50</td></tr>
<tr><td>11:00～11:50
★個人・団体併用</td></tr>
<tr><td colspan="2">13:00～15:50
★個人・団体併用</td><td>13:00～14:50
★個人・団体併用</td></tr>
<tr><td colspan="2">16:00～17:50
団体利用のみ</td><td>15:00～16:50
団体利用のみ</td></tr>
<tr><td colspan="2">18:00～20:50
個人・団体併用</td><td></td></tr>
</table>

※プール以外の☆の時間帯：フィット・メイン(ｳｫｰｷﾝｸﾞ ｺｰｽ・STT)の個人利用のみとなります。
※グラウンド・100m走路は、4月～9月19:00まで、10月～3月17:00までのご利用となります。
※第4火曜日はプールのみご利用いただけません。
※火曜日夜間のプールは、全面利用の団体のみとなります。
※プールでは、定期清掃・水抜き等のため利用できない日があります。
※プール★の時間帯：6月の水抜き清掃後～9月末までは、団体利用不可（個人利用のみ）

【スポーツ施設共通のご案内】

■運動しやすい服装（トレーニングウエアと運動靴など）でご利用ください。
　なお、補装具や車いすでのご利用の際はご相談ください。
■初めてご利用の方には、用具の貸出もできます。
■スポーツ施設内での飲食（運動中の水分補給以外）はご遠慮ください。

【利用の流れ】

1. 入館受付

総合受付で利用者カード
（介護人がいる場合は介護人カード）を
提示し、アームバンドを受け取ります。

利用者カード（個人）

2. 更衣室で着替え

・ロッカーに荷物をいれます。
（靴をロッカーに入れる際は、袋を持参し、中に入れてください）
・**アームバンド**、**タオル**、**水分補給の飲み物**は施設内にお持ちください。
（飲み物は、フタの閉まる容器でお願いします）
・100円玉を入れ、施錠します。（100円玉は後で戻ります）

※男・女更衣室で、異性利用できるのは、未就学児までです。
※多目的更衣室もあります。個室での更衣が必要な場合や、
異性での介助が必要な場合にご利用ください。

3. 体調確認

血圧測定などで体調を確認します。
（血圧計は更衣室前とフィットネスルーム前にあります）

4. 各施設で受付

・アームバンドを提示します。（介護人も同様）
・各施設、初めての利用の際は、お申し出ください。利用方法に
ついてスタッフがご案内します。

5. 準備運動（ストレッチなど）

運動前に身体を温めてから運動を始めましょう。

◆ メインアリーナ 【1階】

メインアリーナでは、さまざまなインドアスポーツが楽しめます。

エリア	利用内容
卓 球	常時設置しています。 車いすの方や子どもでも利用しやすいように、高さが調整できる卓球台を用意しています。
フリースペース	ボッチャ、バドミントン、バスケットボールなどができます。
サウンドテーブルテニス室	視覚に障害のある方の卓球台を設置しています。
ウォーキングコース （メインアリーナ2階）	1周135m。周囲には手すりとベンチが設置されています。

こんなのがあります♪

ゴロ卓球

ボッチャのランプ

高さが調整できる卓球台

【ご利用について】

■各スペース、1回30分のご利用になります。（順番待ちがない場合は継続して利用可能）

◆ フィットネスルーム 【1階】

各種トレーニングマシンが設置されており、体力づくりやスポーツに役立つトレーニングが行えます。

背もたれが付いている自転車です。腰やおしりの負担が少なく、またぎやすくなっており、初めての方でも使いやすい形になっています。

自動でペダルが動くので、自転車がこげない方でも運動が行えます。

手を使ってハンドルを回すことで有酸素運動が行えます。

【ご利用について】

■マシンの利用方法やトレーニング指導をご希望の方は、スポーツ指導員にご相談ください。
■ご利用いただけるのは、原則、高校生年齢以上となっています。
■混雑時は譲り合ってご利用ください。また、順番待ちの受付を行っているマシンがありますので、スタッフにご確認ください。（30分で交代のお声掛けをする時があります。）

◆ プール【1階】

長さ25mで、水深1.05m～1.30m。室温・水温ともに32℃前後で調整され、1年中泳ぐことができる室内温水プールです。
プール専用の車いすの貸出や、障害の状況に応じた入退水の方法・運動のアドバイスもおこなっています。

主なコース	利用内容
フリースペース	水遊び・泳法練習・水中歩行など、多目的にご利用できます。
右側通行	泳ぐ方のコースです。コース内を往復してご利用ください。 （行きも帰りも右側通行になります。）
視覚障害者優先	視覚に障害があり、安全面の配慮から、限定したコース利用をご希望の場合にご案内しています。

濡れてもよい車いすを用意していますので、乗り換えて、プールサイドまで移動できます。（バギータイプもあります）

着替えの際に個室での更衣やリフターが必要な方は、多目的更衣室をご利用ください。

プール内も
工夫があります！

プールサイドは、
車いす座面とほぼ同じ高さです

リフターがあり、
車いすに乗ったまま入水できます

【貸出物品のご紹介】

浮き輪やビート板など
いろいろな浮き具が
あります♪

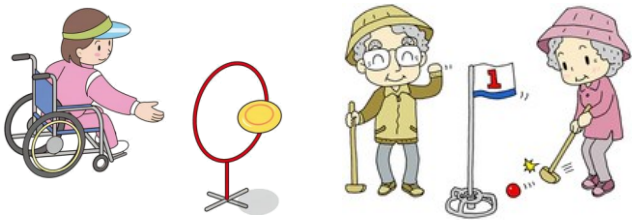
【ご利用について】

■見学をご希望の方は、2階プールギャラリーをご利用ください。
■保護者1名につき、小学生以下2名までは一緒に入れます。
■50分毎に10分間の休憩時間を設けています。
■プール層内で排泄、おう吐等があった場合は、清掃・消毒のため、その日のプールは閉鎖となります。予めご了承ください。

◆ 屋外グラウンド【1階】

グラウンド

フライングディスクやサッカー、
グラウンドゴルフ、キャッチ
ボールなどができます。



テニスコート（1面）

夜間照明付きです。
オムニコート(砂入り人工芝コート)
のためボールのスピードが落ち、
初心者向きのコートです。

100m走路

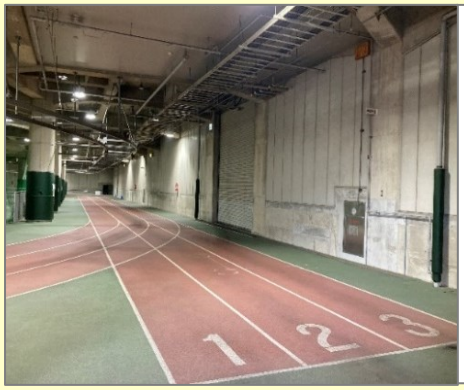
ジョギング、ウォーキング、スラローム
などができます。

【ご利用について】

- 1回30分利用できます。（順番待ちがない場合は継続して利用できます。）
- 天候やコンディション不良などで利用できない場合があります。

◆ 地下グラウンド【地下１階】

地下トラック

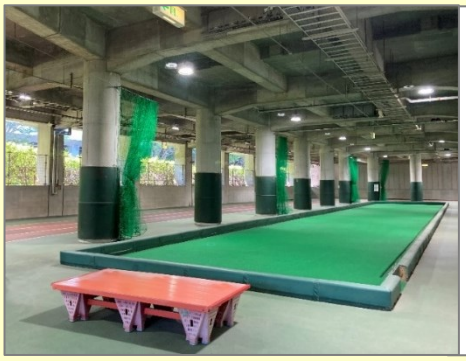


１周約160mが3レーンあります。
天候に関わらず、ジョギングや
ウォーキングを楽しめます。

バウンドテニスコート

テニスコートの約１/6の大きさ
（幅3m、長さ10m）が2面あり、
スポンジボールを使ったテニスを
楽しめます。

ローンボウルス場



幅約5.5m×長さ約35mのコートが
１面あります。
ストレッチやウォーキング、
ネットでコートを仕切れば、フライングディスクや
軽いボール遊びなど多目的にご利用できます。

アーチェリー場

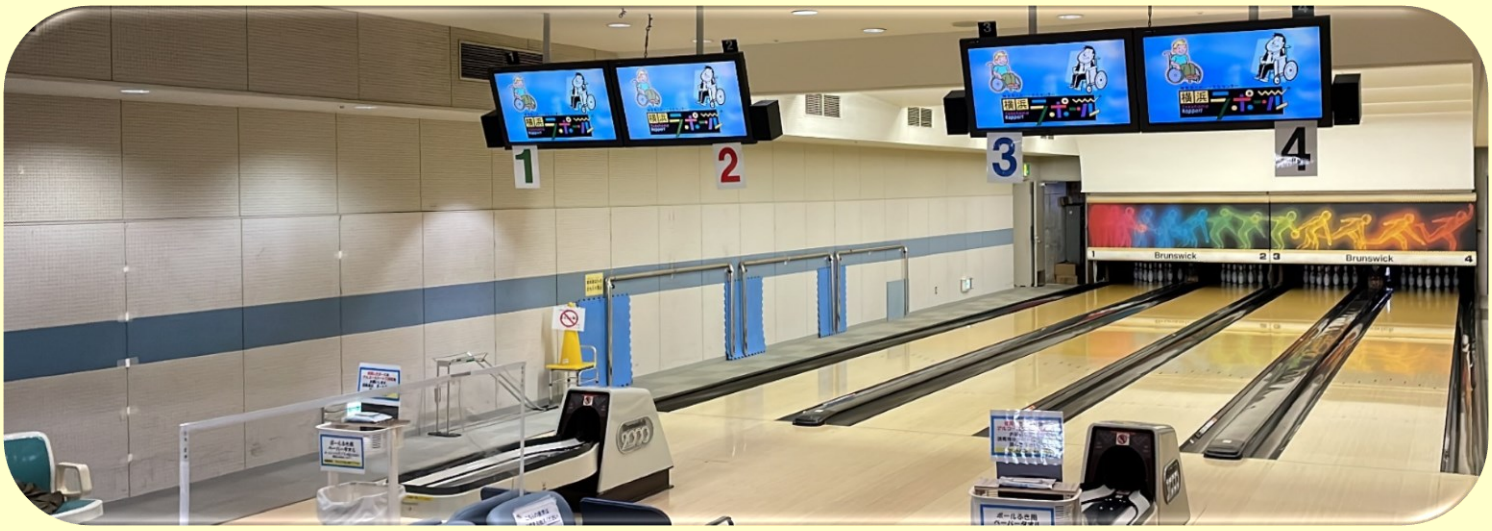
30mと50mの的があります。
高校生年齢以上が利用できます。
30mを超える利用を希望する方は、
認定試験（事前予約）を受けてください。

【ご利用について】

■ １回30分利用できます。（順番待ちがない場合は継続して利用できます。）

◆ ボウリングルーム【2階】

レーンの長さは、一般のボウリング場と同じです。4レーンあり、ガーターをなしにできます。その他にも皆様に楽しんでいただけるよう、さまざまな設備があります。



視覚に障害のある方には、ゲーム中の音声ガイドや、ゲーム後に点字スコアシートの配布もおこなっています。ご希望の方は、ゲーム受付時にお申し出ください。

【貸出物品（無料）】

ボール	5ポンド～15ポンド
ボウリングシューズ	14cm～30cm

軽くて穴が大きいボールもあります😊

【利用料金】

障害のある方とその介護人2名まで	1ゲーム 200円
障害のない方	1ゲーム 400円

【ご利用について】

■ボウリングシューズを借りる際は、必ず靴下をご持参ください。
■混雑時は、1ゲームで交代となります。

【必要なもの】

次の施設を利用する場合は、以下のものをご用意ください。

メインアリーナ、フィットネスルーム

・運動しやすい服装（トレーニングウエアなど）

・室内履き

ボウリング

・靴下

プール

・水泳帽と水着

グラウンド、地下グラウンド

・運動しやすい服装（トレーニングウエアなど）

・運動靴

ロッカーを利用する場合

・100円玉 1枚

※無料で利用できますが施錠のために必要となります

その他、必要なスポーツ用具などは各自でご持参ください

貸し出し可能な物品についてはお問い合わせください

ご家族や介助の方も一緒に利用する場合は同様の用意が必要です

文化施設

【利用の流れ】

1. 入館受付

総合受付で利用者カード（介護人がいる場合は介護人カード）を提示し、アームバンドを受け取ります。

2. 各施設で受付

アームバンドを提示します。（介護人も同様）

◆ 創作工房 【2階】

陶芸・手芸・絵画など「創作活動」の楽しさを体験・共有できる自由な空間です。
毎日、気軽に体験できる「簡単！お試しアート体験」があります。
その他にも図工の時間や、ものづくり広場などさまざまな講座を企画しています。

【利用時間】

月～日曜日・祝日
9:30～12:00
13:00～17:00

◆ おもちゃ図書館【3階】

気に入ったおもちゃでゆっくり遊べるエリアです。おもちゃ・絵本・紙芝居の貸出も行っています。

イベント紹介や
遊びエリアの団体予約状況を
インスタグラムでお知らせ！

おもちゃの情報も更新中！

【あそびエリアの利用について】

9:30～12:00	個人利用は、当日先着順に受付。 団体利用は、3カ月前から予約可。 (横浜市外の団体は、2カ月前から予約可) 問合せ：文化担当 TEL 045-475-2055 ※聴覚・言語障害のある方は、 ショートメールも可 090-1110-3906
13:00～16:00	

【おもちゃの貸出について】

貸出時間	点数/期間
9:30～12:00（11:40受付終了）	マイバックをご持参ください 個人：1人3点まで/3週間 団体：1団体12点まで/原則1ヶ月
13:00～17:00（16:30受付終了）	

【ご利用について】

■お子さんを預かることはできません。
■障害や発達にご心配のあるお子さんは、原則、小学生まで利用できます。
■障害のある保護者の方も、未就学までのお子さんと利用できます。

【団体貸切をご希望の方へ】

■ご利用には団体利用者カードの作成が必要です。
■5人以上で登録ができます。
■団体の種類により、必要な提出書類が異なります。詳細は、総合受付までご確認ください。
■登録終了後、「貸切施設利用の手引き」をお渡しします。

【利用登録の流れ】

1. 利用者登録申請書の記入

2. 必要書類の確認・団体利用者カード発行・説明

【予約の方法】

総合受付で直接、または電話で申し込みを受け付けます。
聴覚・言語障害がある方のみ、FAXでも受け付けます。団体利用者カードをご持参ください。

総合受付で申し込み	電話・FAXで申し込み 予約専用：045-475-2002
その場で、利用許可申請書を記入し、利用料をお支払いください。	申込日を含め、10日以内に利用許可申請書を記入し、利用料をお支払いください。

※原則、利用料をお支払い後の返金はできません。
※受付開始初日は、抽選となります

【予約の変更・キャンセル】

予約の変更	キャンセル
確定した予約の変更は不可。 キャンセル後、新たに希望する日時での申し込みが必要です。	総合受付で直接、または電話でご連絡ください。 （聴覚・言語障害のある方のみ、FAXでも可）

※キャンセルは、予約受付時間内でお願いします。（貸切施設利用の手引きを参照）
※団体利用者カード番号・予約番号・利用施設・利用時間などを確認します。

【当日の流れ】

1.入館受付

・当日の利用責任者は、総合受付で利用許可書または団体利用者カードを提示します。（利用時間の5分前から手続きが可能です）
・アームバンド（スポーツ施設）または鍵（文化施設）と利用人数報告書を受け取ります。
・利用開始時間になりましたら、施設にお入りください。

2.利用終了後

・机、椅子などの配置を変更した場合は、元のレイアウトに戻していただくようお願いします。
・時間内に後片付け・清掃を済ませて退出をお願いします。

3.退館手続き

・入館手続きの際に渡された書類に、ご利用になった人数を記入し、提出してください。
・アームバンドまたは鍵を総合受付に返却してください。

【団体利用の注意事項】

利用日前まで

■施設の下見をする場合は、事前にご連絡ください。
■利用内容の問い合わせについては、原則お答えできません。団体名・連絡先を含め、各団体で周知をお願いします。
■シアター内で火気を使用する場合（スモークマシーン等）、事前に消防署への届出が必要です。早めにお申し出ください。

利用当日

■施設内での飲食（水分補給以外）はご遠慮ください。
（ただし、大・小会議室、和室、ラポールBOX、料理ゾーンは飲食可能です）
■ゴミは、お持ち帰りください。
■以下の物品を貸し出ししています。ご希望の方は、1階総合受付でお申し出ください。
ホワイトボードのペン／CD・MDラジカセ／延長コード／レーザーポインター
差し棒／車いす用ホイールカバー
＊タイピン型ワイヤレスマイクも貸出できますが、各施設の手持ちマイク2本と合わせて3本同時には使用できません。（大会議室・ラポールBOX・ラポール座のみ貸出可）

聴覚障害者情報提供施設

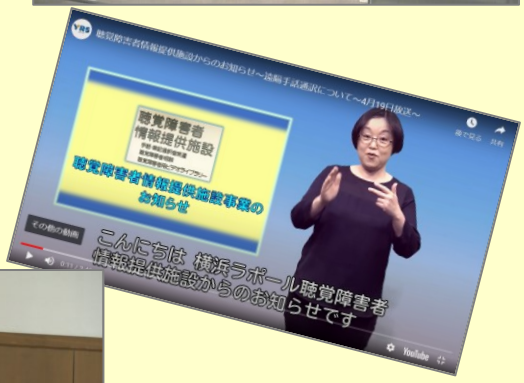
手話通訳者・要約筆記者の派遣や、聴覚障害者相談などの事業を通じて、横浜市内の聴覚障害者とその関係者の地域生活の向上を図ることを目的とした施設です。

【実施事業】

■手話通訳者・要約筆記者の派遣、紹介

■聴覚障害者相談事業（聞こえの相談含む）

■聴覚障害に関する理解を深めるための
普及・啓発事業（講師の派遣等）



■その他
- ・遠隔手話通訳サービス
- ・視聴覚機器の貸出
- ・映像情報の制作と貸出
- ・救急手話通訳の派遣

【利用できる方】

横浜市在住の聴覚障害者及び家族、聴覚障害者団体。市内在住の聴覚障害者と関わる関係機関の方など

【利用方法】

3階聴覚障害者情報提供施設にお越しいただくか、電話、FAX、メールなどで、お問合せください。総合受付での利用者登録やアームバンドは不要です。

【受付時間】

月～日（祝日含む）
9:00～17:00
※休業日：年末年始

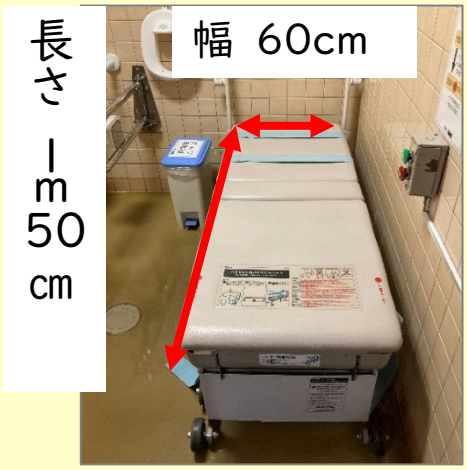
「らぽらいん」
毎週火曜更新！
友だち追加
待ってます♪

【多目的トイレ】

各階にオムツ交換などの場所があります、ご利用ください。

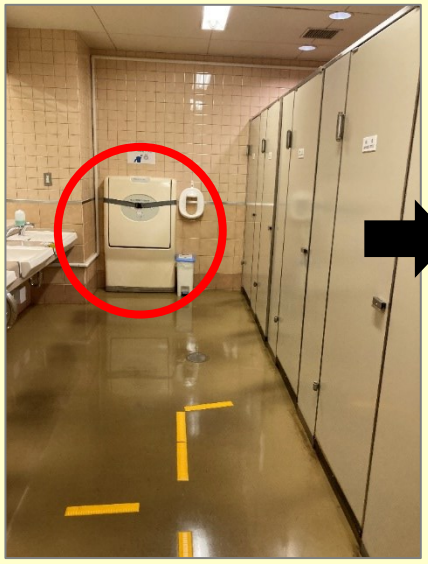
階	場　所		おむつ交換シート	ベビーシート	オストメイト
1	メインアリーナ横	2か所	各か所	—	—
	グラウンド (ｸﾗﾌﾞ ﾊｳｽ)	1か所	—	—	—
2	ボウリング場前	2か所	—	左側内 女子トイレ内	—
	和室前	2か所 (男女トイレ内)	—	各か所	—
3	聴覚障害者 情報提供施設前	2か所	右側内	—	左側内

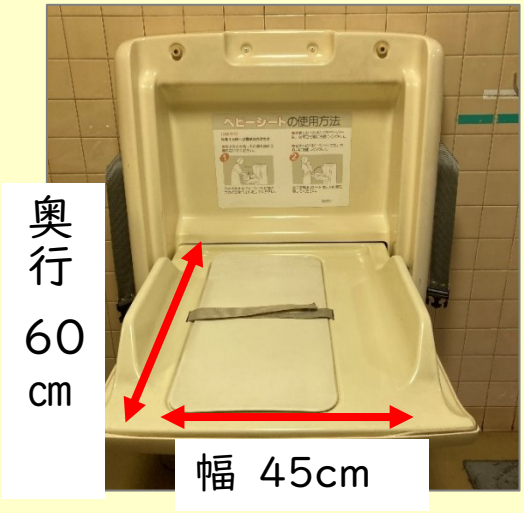
◆ オムツ交換シート



・身長の高い方が使用

◆ ベビーシート





・2歳半まで使用可

・介護スペースは広い

ラポールから情報発信中！！

横浜ラポールホームページや、情報サイト「For Smile」で
イベント情報や健康管理に役立つ情報などを発信しています♪
ぜひ、ご覧ください！！

スポーツ・文化
イベント情報

家でもできる
ストレッチ

簡単・ヘルシー
調理動画

障害者スポーツ文化センター
横浜ラポール
Yokohama Rapport

ホームページの
QRコードはこちら☛

ラポール For Smile 情報発信サイト

情報サイトの
QRコードはこちら☛

お車でお越しの方へ

＊当センターの駐車場は、地下にあります。地上には駐車できません。
また、障害のある方の車両（特に移動が困難な方）が優先となっております。
利用状況によっては、その他の方の車両を制限させていただく場合がございます。

＊当センター駐車場は、大雨の場合、鶴見川の氾濫を防ぐために遊水地となるため、
鶴見川亀の子橋水位が5.6Mを超えた場合は、閉鎖します。
したがって、開館中であっても駐車場を閉鎖する場合がございます。
その場合は、ご利用者ご自身で、代替えの駐車場を確保していただく場合がございますので、予めご了承ください。
（大雨が予想される場合は、事前に駐車場の状況を確認していただきますようお願いいたします。）