

●各種スポーツ教室のご案内●

体 育 館

リフレッシュ健康体操

椅子に座りながらストレッチ & 軽運動をして心身ともにリフレッシュ！利用証をお持ちの方ならどなたでも参加できます！

トランポリン

大きなトランポリンで楽しく遊びましょう！ぜひ一度、体験してみてください！今月は、28日(日)の14:30～16:00です。

レクリエーションスポーツ

普段はなかなかできないスポーツや体と頭を使って楽しめます。何をやるかはお楽しみです！ご期待ください！！

健康クラブ

みんなで楽しくスポーツを行いながら、仲間作りをしていきましょう！！少しずついろいろなアイデアを出し合ってゲームを作ってみたり、お友達を作ったり！！皆さんの参加がクラブを作ります！！

レッツ！車いすバスケ

どなたでもご参加いただけます！車いすに乗って実際に車いすバスケをやってみましょう！選手と一緒にゲームをしたり、アドバイスをもらってより上手になったり！楽しい時間を過ごしましょう！（共催：東京都車いすバスケットボール連盟）

【新】リズム体操のひろば

みんなで音楽に合わせて、体を動かしていきましょう！動かし方はあなた次第です。楽しく体を動かすには音楽に合わせるのが1番ぜひご参加ください！！

体力測定

体力測定で、ご自分の体力を知り今後のスポーツライフに役立てましょう！受付時間は14:30までです。

日曜広場

月ごとに合わせていろいろなゲームをします。今月のテーマは「ピックフリータイム！！」皆様のご参加をお待ちしています！！

卓球教室

皆様の要望とレベルに応じた卓球指導を行います。初めての方も大歓迎です みんなで卓球を楽しみましょう。

バランスボール

大小のボールを使って、バランス能力を高めましょう！腹筋・背筋などを鍛えて、スッキリです！

重度障害者のためのポッチャ教室

みんなでポッチャを楽しみませんか？重度障害の方を中心にどなたでも楽しめるスポーツです。皆さんの参加をお待ちしています！

プ ー ル

初心者水泳教室

初心者の方を対象とした水泳教室です。水慣れ・歩行・泳法といった部分での初級レベルで行います。原則として12.5mまで泳げないという方を対象とさせていただきます。

中上級者水泳教室

12.5m以上泳げる方(目安)を対象とした水泳教室です。泳法やターン、様々な指導を行っていきます。

水泳ワンポイントレッスン

指導員がプールに入り、皆さんに直接ワンポイントアドバイスをしていきます。質問・疑問にお答えしていきます！！

水中運動

音楽に合わせてプールの中でエアロビクス その他、ウォーキングなども行います。楽しく水の中で体を動かしましょう！

【変更】都障水連による水泳教室(入門・選手育成)

今年度より時間の変更があります！！お間違いのないようご注意ください。

水泳入門教室	……… 知的障害児者	17:00～18:00	障害児者	18:00～19:00
水泳選手育成教室	……… 身体障害児者	19:00～20:20		

【新】重度障害者のための水泳教室

重度障害者の方の水泳教室です！波の少ない状況の中で、ゆっくりと進めていきます。泳法指導はもちろん、入退水、リラクゼーション指導も行います。

あそびのひろば

「あそびのひろば」です。体育館を家族で！子供同士で！親子で！一緒に体育館で遊びましょう！！

時間は12:00～13:00。 土曜日:13日、20日、27日 全3回

ティーボールの広場

外で楽しくティーボール！谷保第3公園にて…受付は13:00～13:30です！！雨天の場合は、15:00～17:00、体育館で行います。みんなでホームランを狙いましょう！

当センターでは、みなさまが楽しくスポーツライフをエンジョイできますよう職員一同支援いたしております。ご不明な点等は、受付及び施設指導員までお問い合わせください。みなさまのご来館を心よりお待ちしております。