

# ●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 & 軽運動をして心身共にリフレッシュ！利用証お持ちの方ならどなたでも参加出来ます！

### 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！是非一度体験してみてください！今月は26日(日)の14:30～16:00です。

### レクリエーションスポーツ

普段はなかなか出来ないスポーツや身体と頭を使って楽しめます。今月は「チャレンジスポーツ」です。皆さん是非ご参加下さい。

### 健康クラブ

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

### リズム体操のひろば

みんなで音楽に合わせて、身体を動かしていきましょう！動かし方はあなた次第。身体を動かすには音楽に合わせるのが一番

### 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、【フォークダンス】です 皆様のご参加をお待ちしております。

### 体力測定

体力測定で、ご自身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。

### プチ体力測定

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15:30までです。

### 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！

### 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たり！楽しい時間を過ごしましょう！（協力：東京都車椅子バスケットボール連盟）

### 介護予防体操クラブ

様々な運動や測定などしながら健康の維持増進を図り、介護予防につなげていきましょう！

### ティーボールのひろば

みんなで楽しくティーボール みんなでホームランを狙いましょう！今月は、体育館で行います。お間違いないよう、ご注意ください。

### みんなで卓球

皆さんのニーズとレベルに合わせた指導を行います。どなたでもご参加いただけます！！ご家族やお友達を誘って、みんなで卓球を楽しみましょう！！初心者の方も大歓迎です！！

## 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！！

### 都障水連による水泳教室(入門・選手育成)

都障水連による水泳教室です。入門教室は時間も新たに12時～13時は知的障害児の部、18時～19時までが障害児者(知的障害を除く)の部になります。お時間をお間違えのないようにお気をつけ下さい！

水泳入門教室 …… 知的障害児者 12:00～13:00 障害児者(知的障害を除く) 18:00～19:00

水泳選手育成教室 …… 身体障害児者 19:00～20:20

### 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。楽しく水の中で身体を動かしましょう！

### 重度障害者のプールのひろば

お昼休みの時間を使って、波の少ない状況の中で、ゆっくりと進めていきます。ご自身にあった水中での運動を介護の方と一緒に見つめてみませんか？

### あそびのひろば

「あそびのひろば」です。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:11日、18日 全2回

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。