

# ●各種スポーツ教室のご案内●

## 体 育 館

### 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！！

### 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！

### 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！今年度から時間を30分拡大します。ぜひ一度、体験してみてください！  
今月は、5日(祝・木)の13:00～15:00です。

### みんなで卓球

どなたでもご参加いただけます！！ゲームを通してみんなで交流しながら、スキルアップをしましょう！！楽しく卓球をしてみましょう。

### 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）

### 都大会前陸上競技

都大会(陸上競技)に参加する方を対象とした教室です。みんなで都大会に向けて練習しましょう！！

### 【新】介護予防運動教室

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！対象は、中高年障害者及び介護者です。

### 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！

### 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。

### 【新】知的障害者のスポーツ教室

今月からスタートする知的障害児者の方を対象とした教室です。いろいろなスポーツをして身体を動かしましょう！

### 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。今月は、『卓球を使ったレクリエーションスポーツ』です。みなさんぜひご参加ください。

### 日曜広場

月ごとに合わせて、いろいろなゲームをします。内容は、当日までのお楽しみ♪皆さん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。今よりもワンランク上を目指して卓球をしましょう！！

### 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！！

## 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。

### 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。対象別に時間が異なりますので、時間をお間違えのないようご注意ください！

★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

音楽やカウントに合わせてプールの中でエクササイズ♪その他、ウォーキングやレクリエーションなども行います。水の中で楽しく体を動かしましょう！

### 都大会前水泳

都大会(水泳)に参加する方を対象とした練習会です。ルールの確認や細かい技術指導を行っていきます！都大会を前にみんなでレベルアップしましょう！！

### 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も一緒に見つけてみませんか？

## 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:14日 日曜日:1日 祝日:3日(火)、4日(水)、5日(木) 全5回

## ティーボールのひろば

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

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。