

●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！（27日はヨガです）

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。今月は「運動会」です！みなさんぜひご参加ください。

（3日は手の平健康バレーです）

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、アドバイスをもったり！楽しい時間を過ごしましょう！

日曜広場

月ごとに合わせて、いろいろなゲームをします。今月は「★お楽しみゲーム★」を行います♪皆様のご参加をお待ちしています。

トランポリン

大きなトランポリンを2台使って、みんなでジャンプを楽しみましょう。皆様のご参加お待ちしております！

知的障害者のスポーツ教室

知的障害児の方を対象とした教室です。どのような内容をするかはお楽しみです☆いろいろなスポーツをして身体を動かしましょう！

介護予防運動教室

様々な運動や測定をしながら、健康の維持増進を図り介護予防に繋がしましょう。お昼の時間を使って、体育館にて実施します。

ティーボールのひろば

野球好きの方は集まれ！！固定したボールを打つので誰でも楽しめます！9/28は体育館にて実施しますので、室内履きを忘れずに！！

親子で楽しむ重度ジュニアのひろば

体育館の中にある遊具等を使って、親子と一緒に体をいっぱい動かします。小学生の重度障害児・介護者が対象となります。

プチ体力測定

バランス能力等を測定し、快適なライフワークを！！また、日々の成果を確認することで、さらなるレベルアップを目指しましょう。

みんなで卓球

みんなで交流を深めながら、日本トップクラスの選手と一緒にプレーを楽しみましょう！！子供から大人までどなたでもご参加頂けます。

チャレンジウォークタイム

ウォーキングを見直して、更にエクササイズとしてチャレンジしてみませんか？お昼の時間を使って、体育館にて実施します。

プ ー ル

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) 16:00～17:00

★水泳選手育成教室 …… 身体障害児者 19:00～20:20

重度プールのひろば

昼休みの波のたたない時間で開催します。水中での運動を介護の方とともに見つけましょう！！

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 7日(土) ・ 14日(土) ・ 16日(月・祝) ・ 21日(土) 全4回

トランポリンの日→ 14日(土) リズム体操の日→ 21日(土)

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スタッフ一同支援いたしております。
ご不明な点等は、受付及び施設スタッフ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。