

# ●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！

### 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「おもしろ☆スポーツ」です！みなさんぜひご参加ください。  
(4日は手の平健康バレーです)

### レッツ！車いすバスケット

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ット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！

### 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「◇ラケットスポーツ◇」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

知的障害児者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よ☆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ります。お昼の時間を使って、体育館にて実施します。

### バランスボール

大小のボールを使って、バランス感覚を養いながら全身の筋力の調整に役立てましょう！初めて参加される方も、安心して参加して下さい☆

### 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、親子で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。

### チャレンジウォークタイム

ウォーキングを見直して、さらにエクササイズとしてチャレンジしてみませんか？お昼の時間を有効活用しましょう！！

## 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

### 水泳ワンポイント教室

初心者・初級者を対象にワンポイントアドバイスをを行います。今の悩みを一つ一つ解決していきましょう！！

### 中上級ワンポイント水泳教室

12, 5m以上泳げる方が対象にワンポイントアドバイスをを行います。更に泳力アップに繋がられるよう、あなたの悩みを解決しましょう！！

### 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！！

## さくらまつり

桜を眺めながら、みんなで楽しい時間を過ごしましょう。春の訪れを肌で感じられることでしょう♪沢山の皆様のご参加お待ちしております。天候により体育館で実施することがございますので、ポスターにて詳細をご確認下さい。

## 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 15日(土) ・ 25日(火) ・ 30日(日) ・ 31日(月) 全4回  
トランポリンの日→ 15日(土) リズム体操の日→ 30日(日)

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。