

# ●各種スポーツ教室のご案内●



## 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をしませんか？（27日はヨガになります）

## 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を体と頭を使って楽しみます☆（今回はショートテニスです）

## レッツ！車いすバスケ

どなたでもご参加頂ける教室です。車いすに乗り、実際に車いすバスケを体験しましょう。選手と一緒にゲームをしたり、アドバイスをうけたりと楽しい時間を過ごしませんか？

## 日曜広場

月ごとに合わせて色々なゲームをします。内容は当日までのお楽しみ☆皆様のご参加お待ちしております。今回は「バスケットボール」です。

## トランポリン

大きなトランポリンを2台使い、みんなでジャンプを楽しみます。エアートランポリンもご用意しております！

## 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。どのような内容かは参加してのお楽しみです。お友達と一緒に体育館でスポーツを楽しみましょう！

## 親子で楽しむ重度ジュニアのひろば

体育館にある遊具を使用して、親子一緒に体いっぱい動かします。小学生の重度障害児・介護者の方が対象となります。

## リズムタイム♪

リズムに合わせて体を動かしましょう。あなたは何曲マスターできますか？みんなで一緒に踊りましょう！！

## 体力測定

普段のトレーニングの成果を定期的に測定して、今後の励みにしましょう！！受付は14：30までになっています。

## みんなでバドミントン

ゲームを通じてみんなで交流を深めましょう！皆様のご要望に応じたバドミントン指導を行います！

## 介護予防運動

様々な運動を測定しながら、皆様の維持増進を図り介護予防に繋げましょう。お昼の静かな体育館で行います。

## 介護予防ウォーキング

健康の維持増進を図りながら、併せてウォーキングについても見直してみましょう。

## バランスボール

大小のボールを使って、バランス感覚を養いながら全身の筋力の調整に役立てましょう。



## 水中運動教室

音楽に合わせてプールの中でエクササイズやウォーキングなど行います。水の中で楽しく体を動かしましょう。

## 重度プール

昼休みの静かなプールで開催します。自分に合った水中での運動を介護の方と共に見つけ楽しんでみませんか？

## 都障水連による水泳教室（入門・選手育成）

★水泳入門・・・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・・・身体障害者 19：00～20：20

## ワンポイント水泳・中上級ワンポイント水泳

初心者の方・中上級の方を対象にワンポイントアドバイスを行います。今の悩みを解決していきませんか？

## 水中ウォーキングタイム

水の抵抗を感じながらウォーキングに挑戦してみませんか？お昼の静かなプールにて皆様をお待ちしています。



## 筋力測定

ベンチプレス・スクワット・デッドリフトの3種目で最大筋力を測定します。日頃の成果を発揮しましょう！



お昼の時間を利用して、体育館で親子・子供・友達、一緒にあそびましょう！！小学生までの方が対象となります。

時間 12：00～13：00 14日（土） **今月はあそびのひろば（トランポリン）はお休みです。**

**当センターでは、皆様が楽しくスポーツライフをエンジョイできるように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。皆様のご来館を心よりお待ちしております。**