

●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？（26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めます☆体育館半面の月は「おもしろスポーツ」です！！

レッツ！車いすバスケ

実際に車いすバスケを体験し、選手と一緒にゲームやアドバイスをうけませんか？どなたでもご参加頂ける教室です。

日曜広場

月ごとに合わせて色々なゲームをします。今月は「ラケットスポーツ」です☆皆様のご参加お待ちしております。

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。体育館全面を使い、体を沢山動かしましょう！！

都大会前陸上

都大会（陸上競技）に参加する方を対象とした強化練習会です。みんなで都大会に向けて練習しましょう。

都大会前スローイングタイム

都大会（陸上競技でのソフトボール投げ・フライングディスク）に参加する方を対象とする強化練習会です。

場所は谷保第3公園で行います。（雨天時・体育館）

都大会前卓球

都大会（卓球競技）に参加する方を対象とした強化練習会です。都大会へ向け、練習しましょう。

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！！

プチ体力測定

転倒防止にはまず下半身の筋力とバランスが大切です。日頃のトレーニングの成果を測定し、次回の目標に繋げましょう。

介護予防運動教室

お昼の時間を使い様々な運動を測定しながら、健康の維持増進を図り介護予防に繋げましょう。

ティーボールのひろば

谷保第3公園の野球場で行います！固定したボールをおもいきり打ちましょう！！お友達を誘ってご参加下さい☆

ノルディックウォーキング

これからやってみたい！日常的に行っている！という方も、どなたでもご参加頂けます。まずは体験してみましょう♪



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・レクリエーションなど行います。水の中で楽しく体を動かしましょう。

知的障害者の水泳教室

知的障害児者の方を対象とした教室です。初心者の方など水泳が上手になりたい方は是非、ご参加下さい。

都大会前水泳

都大会（水泳競技）に参加する方を対象とした強化練習会です。みんなで都大会に向けて練習しましょう。

重度プールのひろば

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一緒にみつけてみませんか？

水泳選手育成教室 ※東京都障害者水泳連盟 協力

アスリートのための水泳競技力向上教室です。身体障害児者の方が対象となります。



あそびのひろば

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 9日（土）・24日（日）

トランポリンの日⇒24日（日）

当センターでは、皆様楽しくスポーツライフをエンジョイできます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。