

●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をしませんか？（29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☆1月は「ユニカール」の月となっております！！

日曜広場

月ごとに合わせて色々なゲームをします。1月のテーマは「お正月ゲーム」です！皆様のご参加お待ちしております。

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！！

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。

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ます。

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。

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！！

みんなで卓球

卓球を通じてみんなで交流を深め、ゲームやラリーを楽しみましょう。トップクラスの方と一緒にプレーできます。

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ます！

ノルディックウォーキング

人気急上昇中の教室です！これからやってみたい！という方でもご参加頂けます。まずは体験してみましょう♪

ユニカール体験大会

初めての方向けのユニカール体験とミニ競技大会を楽しみましょう！また審判のための講習会も実施します！



プ ール

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で楽しく体を動かしましょう。

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。

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。



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 16日(土) ※トランポリンの日(16日)



新春もちつき

新年は1月10日(日)の「もちつき」から始まります！みんなでお餅をついて、たのしく食べましょう！

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。