

# いつまでも 元気でいたい!



## 健康には適度な運動が不可欠!

毎日少しずつできる運動などを紹介!  
体操教室に参加して、運動習慣を  
身につけましょう!

### 体 操 教 室

【5月～7月は動画を配信】

#### TAMA介護予防運動

毎日の運動に取り入れられる  
介護予防運動のトレーニングを実施!  
気持ちも身体も健康に!

【4～9月はオンラインで実施!】

#### ヨガの時間

呼吸を整え、心身共にリラックス  
できるヨガを行います。  
座ってでも、立ってでも参加可能!

【4～9月はオンラインで実施!】

#### お手軽・簡単エクササイズ

家でもできる簡単トレーニングを紹介!  
日頃の生活に運動習慣をプラスして、  
筋力をアップさせましょう!

#### TAMAアクア

水中だからこそ様々な動きが出来る!  
リラクゼーションからアクアビクス  
まで、楽しく身体を動かしましょう!



# 体 操 教 室

【オンライン】：zoomを用いたオンラインでの開催になります

【動画配信】：Youtubeのセンター公式チャンネルにて配信いたします

| 教室名                         | 対象                    | 定員        | 場所    | 実施日  | 時間          |
|-----------------------------|-----------------------|-----------|-------|--|-------------|
| 【オンライン】<br>ヨガの時間            | 障害児者<br>介護者           | 各回<br>10組 | オンライン | 【木曜日 6回】<br>4/15 5/13 6/17 7/15<br>8/19 9/16                       | 13：30～14：30 |
| ヨガの時間                       | 障害児者<br>介護者           | 各回<br>6組  | 体育館   | 【木曜日 6回】<br>10/21 11/18 12/16<br>1/13 2/17 3/24                    | 13：30～14：30 |
| TAMAアクア                     | 障害児者<br>介護者<br>※15歳以上 | 各回<br>10組 | プール   | 【6回】<br>10/14(木) 10/26(火)<br>11/11(木) 11/30(火)<br>12/9(木) 12/21(火) | 10：00～10：50 |
| 【オンライン】<br>お手軽・簡単<br>エクササイズ | 障害児者<br>介護者           | 各回<br>10組 | オンライン | 【金曜日 6回】<br>4/9 5/7 6/11<br>7/9 8/13 9/10                          | 13：30～14：30 |
| お手軽・簡単<br>エクササイズ            | 障害児者<br>介護者           | 各回<br>6組  | 体育館   | 【金曜日 6回】<br>10/8 11/12 12/10<br>1/14 2/11 3/11                     | 13：30～14：30 |
| 【動画配信】<br>TAMA介護予防運動        | -                     | -         | -     | 【配信日】 火曜日 6回<br>5/11 5/25 6/8 6/22<br>7/6 7/20                     | -           |
| TAMA介護予防運動                  | 障害者<br>※65歳以上<br>介護者  | 各回<br>6組  | 体育館   | 【火曜日 5回】<br>1/25 2/8 2/22<br>3/15 3/29                             | 10：00～11：00 |

オンライン教室は **センターの利用登録がない方でもご参加いただけます**

※「障害者」は高校生以上、「障害児」は中学生以下を表しています  
小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください

\\ 動画配信 //



パソコンや スマホがあれば

YouTubeにていつでも手軽に見られます！

東京都障害者総合スポーツセンター  
東京都多摩障害者スポーツセンター  
公式チャンネル **で検索！**

\\ オンライン //

Zoomにて実施

お手持ちの  
パソコン、スマホ、タブレット  
から簡単に参加可能！

※Zoomを利用する場合、アカウントの取得  
もしくはアプリのインストールが必要です

申込

HP掲載の申込書に必要事項をご記入の上、郵送、FAXまたは来館時にご提出ください

お問合せ

東京都多摩障害者スポーツセンター

〒186-0003  
東京都国立市富士見台2-1-1



042-573-3811



042-574-8579