

スポーツに 挑戦したい！



今年も様々なスポーツ教室を実施します！

初心者向けの内容なので
お気軽にご参加ください！

はじめよう！ トランポリン教室

全4回を通して、トランポリンを
跳べるようになります！

水泳入門 ～めざせ！25m～

個々の目標に合わせて、水慣れから
泳ぎの練習までやります！目標は25m完泳！

レクリエーションスポーツ

はじめての方でも楽しめる！
インドアペタンクとユニカールが体験できます！

卓球教室 ～つづけよう！ラリー～

個々のレベルに合わせて行うので、
卓球を始めたい方はぜひご参加ください！

地域交流教室

センターの登録がない方でも、障害の有無に関係なくご参加いただけます。
ぜひご友人やご家族と一緒にご参加ください！

レッツ☆ 車いすバスケット

花形スポーツと言われる
車いすバスケット！車いすの操作から
始めるので、初心者大歓迎！

レッツ☆HIPHOP

簡単な動作から始めるので、
初心者も大歓迎！

みんなで交流☆ ボッチャ

大人気のパラリンピック種目！
老若男女みんなが一緒に
楽しめるスポーツです！

みんなで交流☆ テニス

屋外で行う硬式テニスを
通じて交流を深めましょう！

みんなで交流☆ グラウンド・ゴルフ

生涯スポーツのグラウンド・ゴルフ！
青空の下、みんなで楽しみましょう！

みんなで交流☆ サッカー

障害の有無に関係なくプレイする
まぜこぜサッカーを行います！

みんなで交流☆ 卓球

初心者から上級者まで
交流を深めながら
卓球を楽しみましょう！

みんなで交流☆ バドミントン

基礎からゲームまでバドミントンの
いろはをお伝えします！

スポーツ教室

【全日程参加型】：予定している開催日時**すべてに参加できるかたのみ**受け付けております
 【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	
レクリエーション・スポーツ	障害児者 介護者	各回 6組	体育館	インドアベタンク 【火曜日 3回】 1/18 2/1 3/8	ユニカール 【金曜日 3回】 1/28 2/18 3/18	13:30～15:00
【全日程参加型】 はじめよう！ トランポリン教室	障害児者	8名	体育館	【日曜日 全4回】 10/31 11/14 11/21 12/12		9:30～11:00
【全日程参加型】 水泳入門 ～めざせ！25m～	障害児者 介護者	各曜日 5組	プール	【日曜日 全6回】 10/10 10/24 11/14 11/28 12/19 12/26	【月曜日 全6回】 1/17 1/31 2/14 2/28 3/14 3/28	13:30～15:00
【全日程参加型】 卓球教室 ～つづけよう！ラリー～	障害児者 介護者	各曜日 6組	体育館	【金曜日 全4回】 10/1 10/15 10/22 10/29	【土曜日 全4回】 12/4 12/11 12/18 12/25	13:30～15:30

地域交流教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
レッツ☆ 車いすバスケ	障害児者 介護者 地域住民	各回 12名	体育館	【4回】 1/9(日) 1/30(日) 2/27(日) 3/21(月・祝)	9:30～11:30
レッツ☆HIP HOP	障害児者 介護者 地域住民	各回 12名	体育館	【日曜日 3回】 1/16 2/13 3/13	13:30～14:30
みんなで交流☆ ポッチャ	障害児者 介護者 地域住民	12名	体育館	1/10(月・祝)	13:30～15:30
みんなで交流☆ テニス	障害児者 介護者 地域住民	20名	谷保第3公園 テニスコート ※雨天中止	3/19(土)	13:30～15:30
みんなで交流☆ グラウンド・ゴルフ	障害児者 介護者 地域住民	20名	谷保第3公園 ※雨天中止	3/5(土)	13:30～15:30
みんなで交流☆ サッカー	障害児者 介護者 地域住民	30名	ミズノ フットサル プラザ調布	3/21(月・祝)	14:00～17:00
みんなで交流☆ 卓球	障害児者 介護者 地域住民	12名	体育館	2/20(日)	13:30～15:30
みんなで交流☆ バドミントン	障害児者 介護者 地域住民	12名	体育館	3/6(日)	13:30～15:30

※「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

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