

# お家から 参加できる！

オンラインで家から教室に参加！  
動画を見て、いつでも体操ができる！



## オンライン教室

※オンライン教室に参加される場合はZoom環境が必要です

### 【オンライン】 リラックスタイム

ご自宅の安心した環境の中で、ゆったりとした音楽に合わせて、身体と心をリラックスさせましょう

### 【オンライン】 スポーツ栄養学

スポーツをするために必要な栄養について学ぶことができます。  
栄養学の観点からパフォーマンスの向上を目指しましょう。  
オンライン形式で、実施します。

1年を通して学ぶことで、身体の変化を知ることができます。

### 【オンライン】 みんなで盆パラピクス

団体対象の教室です。毎月1回オンラインで開催します。  
定期的に運動する機会を提供します。盆踊りとパラピクスをMIXしたリズム体操で、楽しく身体を動かしましょう！

## 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！

オンライン教室スケジュール zoomを用いたオンラインでの開催になります

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
【オンライン】 リラックスタイム	障害児者 介護者	各10組 (申込制)	オンライン	【火曜日 6回セット】 前期：4/13 5/18 6/15 7/13 8/17 9/14 後期：10/19 11/16 12/14 1/18 2/15 3/15	14：00～15：00 19：00～20：00
【オンライン】 スポーツ栄養学	障害児者 介護者 指導者	各10名 (申込制)	オンライン	【日曜日 2回セット】 5/9 1/16	10：00～11：30
【オンライン】 みんなで 盆パラピクス	福祉施設 作業所 等	各10団体 (申込制)	オンライン	【金曜日 3回セット】 ①4/23 5/28 6/25 ②7/16 8/27 9/17 ③10/22 11/26 12/24 ④1/28 2/25 3/25	13：30～14：30

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

## 東京わくわく体操

ご自宅で毎日の生活に取り入れられる体操  
を配信します！  
わくわく楽しみながら身体を動かす習慣を  
つけましょう！

### 動画配信スケジュール

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
【動画配信】 東京わくわく体操	障害児者 介護者 地域住民	-	-	【配信日】 毎月1回 全12回 4/29 5/27 6/24 7/22 8/19 9/23 10/28 11/25 12/23 1/27 2/17 3/24	-



Youtubeの公式チャンネルにて配信

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！**

リズムに合わせて  
ダンス！楽しく  
体操ができます！



東京わくわくリズム体操  
in エンジョイリズムダンス

テニスを  
始めてみたい方、  
必見！



はじめよう！  
テニス入門

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  
公式チャンネルでは、卓球やテニスなどの競技入門動画や体操動画などを配信中！

猫背や腰  
おなか周りなどを  
集中的に  
トレーニング！



日常動作を意識して  
身体を作ろう！  
in TAMA100歳体操

卓球を始めてみたい方、  
必見！



はじめよう！  
卓球入門

バドミントンを  
始めてみたい方、  
必見！



はじめよう！  
バドミントン入門

申込

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

お問合せ



03-3907-5631



03-3907-5613