

# はじめての方へ！ おすすめの教室

「教室に参加したいけど  
はじめてだから不安・・・」

という方にオススメ！  
運動経験がなくても楽しめる教室！



## スポーツ教室

### レクリエーションスポーツ

スポーツに挑戦したい方はこちら！  
インドアベタンクとユニカールが体験できます！

### レッツ☆HIPHOP

簡単な動作から始めるので、初心者も大歓迎！  
リズムに合わせてレッツダンシング！

【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！  
運動習慣を身につけて、  
筋力アップを目指しましょう！

### 変形性関節症の運動教室

### 脳血管障害者の運動教室

障害への理解を深める講座と運動プログラムを通して、  
より良い運動習慣につなげましょう！

### TAMAウォークラリー

季節を感じながら国立ウォーキング！  
ご自分のペースでご参加できます

【オンライン】

### レッツ☆HIPHOP

障害者福祉施設、作業所などの  
団体グループを対象としたオンラインの教室です

### 作ってチャレンジ！レクタイム

家で簡単に作って遊べるレク動画を配信！  
2月からは体育館に集まって、  
一緒に楽しく身体を動かしましょう！

【4～9月はオンラインで実施！】

### ヨガの時間

立ったまま、座ったままでも  
参加できるヨガの教室です

## 健康スポーツ相談

「運動するのは不安…」という方は専門家に相談できる健康スポーツ相談事業をご活用ください。  
詳細、また申込については別紙「令和3年度 事業のご案内」をご覧ください。

### ▶ スポーツ医事相談

**医師** 専門の医師が  
医学的な面から  
アドバイス

**理学療法士** 安全で効果的な  
運動実施についての  
アドバイス

**管理栄養士** 健康的な生活を  
送るため栄養面から  
アドバイス

### ▶ 運動相談

**アシストサービス**

はじめて施設を利用する方  
に向けたスタッフによる  
施設利用サポート

**センタースタッフ  
による運動支援**

個々の状況に応じて  
運動プログラムも提供

【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

【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

## スポーツ教室

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
【オンライン】 ヨガの時間	障害児者 介護者	各回10組	オンライン	【木曜日 6回】 4/15 5/13 6/17 7/15 8/19 9/16	13:30～14:30
ヨガの時間	障害児者 介護者	各回6組	体育館	【木曜日 6回】 10/21 11/18 12/16 1/13 2/17 3/24	13:30～14:30
【オンライン】 お手軽・簡単 エクササイズ	障害児者 介護者	各回10組	オンライン	【金曜日 6回】 4/9 5/7 6/11 7/9 8/13 9/10	13:30～14:30
お手軽・簡単 エクササイズ	障害児者 介護者	各回6組	体育館	【金曜日 6回】 10/8 11/12 12/10 1/14 2/11 3/11	13:30～14:30
【オンライン】 レッツ☆HIPHOP	障害者福祉施設 作業所 等	各回10団体	オンライン	【月曜日 12回】 4/19 5/24 6/21 7/19 8/16 9/13 10/18 11/15 12/20 1/24 2/21 3/7	13:30～14:30
レッツ☆HIOHOP	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
TAMA ウォークラリー	障害児者 介護者	各回15組	センター周辺 ※雨天中止	【4回】 5/21(金) 6/12(土) 10/2(土) 11/3(水・祝)	13:00～16:00
【全日程参加型】 変形性関節症の 運動教室	変形性関節症者 介護者	6組	体育館	【月曜日 全3回】 2/7 2/14 2/21	10:00～11:00
【全日程参加型】 脳血管障害者の 運動教室	脳血管障害者 介護者	6組	体育館	【木曜日 全3回】 3/3 3/10 3/17	10:00～11:00

※「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、保護者同伴でご参加ください

## スポーツ医事相談

相談項目	対象	定員	場所	実施日	時間
医師による スポーツ医事相談	障害児者 介護者	各回 3組	医務室	毎月4回	午前、または午後
理学療法士による スポーツ医事相談	障害児者 介護者	各回 3組	医務室 トレーニング室	毎月1～2回	午前、または午後
管理栄養士による 栄養相談 【オンライン相談可】	障害児者 介護者	各回 3組	相談室	毎月1回	午前、または午後

実施時間は各回1組30分程度となります

## 運動相談

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間
アシストサービス (はじめてのスポーツ施設体験)	障害児者 介護者	なし	各施設	要相談	要相談
センタースタッフによる運動相談	障害児者 介護者	各日2名	各施設	月6～8回 要相談	①13:10～14:10 ②14:30～15:30

「スポーツ医事相談」「運動相談」を希望される方は、センター受付、または電話でお問合せください  
その際に実施日、時間を調整いたします。また医師などの都合による実施時、時間が変更となることがあります。予めご了承下さい

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



電話番号

042-573-3811



FAX

042-574-8579