

# 視覚障害者の方へ オススメ教室！

## スポーツ始めてみませんか？

視覚障害者向けの教室や大会なども実施します！ぜひご参加ください！



### スポーツ教室

#### STT教室-入門編-

サウンドテーブルテニス(STT)を知らない、やったことがない方に向けた入門動画です

#### STT教室 ～ステップアップ編～

それぞれの課題をクリアしましょう！  
個々のレベルに合わせて練習を行います

#### 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！

#### 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！

【4月～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、筋力をアップさせましょう！

【4月～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

### 大会

#### 第35回 サウンドテーブルテニス大会

開催日：11月13日(土)

#### 第38回 水泳記録会

開催日：12月5日(日)

# スポーツ教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
【動画配信】 STT教室～入門編～	-	-	-	【配信日】 全2回 6/19(土) 6/26(土)	-
STT教室 ～ステップアップ編～	視覚障害児者 介護者	各部3組 各回6組	集会室1 STT室	【2回】 10/11(月) 11/6(土)	【1部と2部に分けて実施】 ①13:30～14:20 ②14:30～15:20
TAMAアクア	障害児者 介護者 ※15歳以上	各回 10組	プール	【6回】 10/14(木) 10/26(火) 11/11(木) 11/30(火) 12/9(木) 12/21(火)	10:00～10:50
【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	13:30～15:00
【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】 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

※「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

## 大会 詳細につきましては、各大会要項をご確認ください

大会名	対象	定員	場所	実施日
第35回 サウンドテーブルテニス大会	視覚障害児者	45名	集会室	11月13日(土)
第38回 水泳記録会	障害児者	100名	プール	12月5日(日)

小学生以下の場合、保護者同伴でお越しください

### 申込期間

申込開始、要項周知は各大会開催日の2ヶ月前になります  
締め切りは開催日1ヶ月前となります

### 抽選について

今年度は全大会に定員を設けており、  
定員を超えた場合、抽選とさせていただきます  
また抽選の場合、東京都内在住、在勤、在学の方を優先とします

### 参加資格

小学生以上の方が対象

また大会により対象が異なるので、ご確認の上お申し込みください

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