

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
ご気軽にご参加ください！

はじめよう！ バドミントン入門

バドミントンの基本を知りたい方集まれ！
まずはラケットに当てることから始めて、
ラリーができるまでを目指します！

はじめよう！ 水泳入門

- ①水泳の基礎をしっかりと学んで、上達への近道を！25m完泳が目標！
- ②25mはなんとかクリアしたけど、もう少し泳げるようになりたい！

はじめよう！ アーチェリー入門

目標は、認定取得！全5回の教室で、安全やマナーを学び、確実に認定証を取得しましょう。
※全5回中すべて参加できる方
※目的・判定基準・ルールの理解できる方

はじめよう！ ウォーキング&ランニング入門

レベル別に分かれているので、歩行の方も大会を目指したい方も大歓迎！
かっこいいフォームを身につけて陸上の楽しさを知ろう！

はじめよう！ 車いすテニス入門

競技用車いすに乗ってテニスにチャレンジしてみよう！
車いす操作から打ち方まで基本から学びましょう！

はじめよう！ テニス入門

憧れのテニスコート。しっかりと基本から学んで
ラリーができるまでを目指します！
※使用球：硬式テニスボール

はじめよう！ 卓球教室

これから卓球を始めたい方集まれ！
まずはラケットに当てることから始めて、
ラリーができるまでを目指します！

はじめよう！ ブラインドスポーツ入門

これからスポーツを始めたい方集まれ！
様々なブラインドスポーツに挑戦し、自分に
合ったスポーツを見つけよう！

はじめよう！ ティーボール入門

止まっているボールを打つので簡単！
「打つ・走る・守る」の基本を練習して、
チームプレーを楽しもう！

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

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
はじめよう！卓球入門	障害児者 介護者	6組 (申込制)	体育館	火曜日 全4回 2/1 2/8 2/15 2/22	13:30～15:00
はじめよう！テニス入門	障害児者 (立位者) 介護者	6組 (申込制)	庭球場 ※雨天中止	土曜日 全4回 5/1 5/8 6/5 6/12	13:30～15:30
はじめよう！ バドミントン入門	障害児者 介護者	6組 (申込制)	体育館	金曜日 全4回 10/1 10/8 10/15 10/29	17:30～19:30
はじめよう！ ブラインドスポーツ入門	視覚障害児者 介護者	6組 (申込制)	体育館	金曜日 全4回 12/17 12/24 1/7 1/14	17:30～19:00
はじめよう！ アーチェリー入門	身体障害者 (中学生以上)	5名 (申込制)	洋弓場	木曜日 全5回 11/25 12/2 12/9 12/16 12/23	17:30～19:00
はじめよう！ 車いすテニス入門	肢体不自由児者 介護者	6組 (申込制)	庭球場 ※雨天中止	木曜日 全6回 9/30 10/7 10/14 10/21 10/28 11/18	17:30～19:00
はじめよう！水泳入門	障害児者 介護者	①5組 ②5組 (申込制)	プール	日曜日 全4回 2/27 3/6 3/13 3/27	13:30～15:00
はじめよう！ ウォーキング& ランニング入門	障害児者 (立位者)	24名 (申込制)	運動場 ※荒天中止	土曜日 全4回 7/3 7/10 7/17 8/14	17:30～19:30
はじめよう！ テーブル入門	障害児者	24名 (申込制)	運動場 ※雨天中止	日曜日 全3回 1/30 2/6 2/13	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、FAX、郵送または来館時にご提出ください

お問合せ



電話番号

03-3907-5631



FAX

03-3907-5613