

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

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！ 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！
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！

【毎月1回 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！

にこにこ水中運動

水の力を利用した体操のアクアビクスと浮き具を利用したヌードルビクス、またはウォーキングの日には、
水中を自由自在に歩行します！！
※介護者の参加はお問い合わせください。

ブラインドサッカー体験会

デモンストレーションやシュートをしたり、
ボールを蹴った選手と交流しながら一緒に
楽しみましょう！！

【オンラインで実施】

リラックスタイム ～オンライン～

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

大会

第35回 はばたき水泳大会

開催日：10月3日(日)

第34回 はばたき陸上大会

開催日：10月17日(日)

スポーツ教室

| 教室名 | 対象 | 定員 | 場所 | 実施日 | 時間 |
|---------------------------|--------------------------------------|---------------------|-------|--|--|
| にこにこ 水中運動 | 障害児者 (介護者のご参加希望の方は お問い合わせください) | 各10名 | プール | 10月からの毎週月曜日 ※11/29 1/3は除く | 9:30~10:15 |
| 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 | 17:30~19:30 |
| 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 |
| ブラインド サッカー体験会 | 障害児者 介護者 地域住民 | 12名 (申込制) | 体育館 | 3/13(日) | 13:30~15:30 |
| リラックスタイム ~オンライン~ | 障害児者 介護者 | 各回10組 | オンライン | 前期 火曜日 全6回 4/13 5/18 6/15 7/13 8/17 9/14 後期 火曜日 全6回 10/19 11/16 12/14 1/18 2/15 3/15 | 前期 14:00~15:00 後期 19:00~20:00 |
| 【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 | - |

※「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回はばたき水泳大会 共催:東京都障害者水泳連盟 | 障害児者 | 110名 | プール | 10/3(日) |
| 第34回はばたき陸上大会 | 障害児者 | 120名 | 運動場 | 10/17(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



03-3907-5631



03-3907-5613