

障害のある方のスポーツ活動に興味ある人必見！

指導者を目指している方
ボランティアをしたい方



講習会、教室のボランティアを通して
障害者スポーツ触れてみませんか？

講習会

スポーツ ボランティア講習会

障害のある人のスポーツ活動を共に楽しみながら支えるための基礎やポイント、関わり方を学びましょう！

フォローアップ講習会

スポーツボランティアとして積極的に活動する方を対象とした講習会です。知識を高め、スキルアップしましょう！

初級障がい者スポーツ 指導員養成講習会

(公財)日本障がい者スポーツ協会公認の資格取得の講習会です

ボランティア受け入れ教室

受け入れスポーツ教室

- チャレンジスポーツ
- ノルディック・ウォーキング
- みんなで交流☆フライングディスク
- はじめよう！卓球入門
- ジュニア車いすスポーツ教室
- みんなで交流☆バドミントン
- はじめよう！テニス入門
- ジュニアわくわくスポーツ教室
- みんなで交流☆テニス
- はじめよう！ブラインドスポーツ入門
- 日常生活における基礎筋力トレーニング
- みんなで交流☆卓球
- はじめよう！車いすテニス入門
- めざせ！「水泳大会」
- みんなで交流☆ポッチャ
- はじめよう！ウォーキング&ランニング入門
- めざせ！「陸上大会」
- はじめよう！水泳入門
- めざせ！「テニス大会」
- 水泳選手育成教室
- めざせ！「バドミントン大会」

申込

ご希望の方は、事前にお問合せください

お問合せ



03-3907-5631 ☎ 03-3907-5613

電話番号

講習会

教室名	対象	定員	場所	開催日時
スポーツボランティア講習会	障害者スポーツ活動に興味のある方	各回10名 ※実践編のみ2名	研修室他	入門編 11月28日(日) 体験編 12月 5日(日) 実践編 12月 17日(金) 12月 24日(金)
フォローアップ講習会	障がい者スポーツ指導員協会登録スポーツボランティア施設・団体職員 他	各回15名	研修室他	第1回 1月23日(日) 第2回 3月 4日(金)
初級障がい者スポーツ指導員養成講習会	東京都在住・在勤・在学の資格取得希望者	20名	集会室 体育館他	2月6日(日) 12日(土) 13日(日) 19日(土) 20日(日)

ボランティア受け入れ教室

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
チャレンジ スポーツ [共催：センタークラブ] 月隈クラブ BGクラブ ソフトラクロスインドア 同好会	障害児者	運動場 ※雨天中止 運動場 ※雨天中止 体育館	グラウンド・ゴルフ 10/11(月) ターゲットバードゴルフ 11/19(金) ソフトラクロス 3/7(月)	13:30～15:30	センタークラブのクラブ活動に参加して仲間と一緒にスポーツを体験しましょう！
はじめよう！ 卓球入門	障害児者 介護者	体育館	火曜日 全4回 2/1 2/8 2/15 2/22	13:30～15:00	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！ テニス入門	障害児者 (立位者) 介護者	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	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！ バドミントン入門	障害児者 介護者	体育館	金曜日 全4回 10/1 10/8 10/15 10/29	17:30～19:30	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事から始めて、ラリーができるまでを目指します！
はじめよう！ フラインドスポーツ入門	障害児者 介護者	体育館	金曜日 全4回 12/17 12/24 1/7 1/14	17:30～19:00	これからスポーツを始めたい方集まれ！様々なフ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！ 車いすテニス入門	肢体不自由児者 介護者	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	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！ ウォーキング& ランニング入門	障害児者 (立位者)	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	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！
ノルディック・ ウォーキング	障害児者 ※介護者	運動場 ※雨天中止	3回 4/25(日)9/7(火) 11/9(火)	13:30～15:30	屋内外で楽しめるノルディックウォーキング。にこにこペースで気持ちよく、自然を感じながら一緒に楽しみましょう！ ※介護者の参加はお問い合わせ下さい。
ジュニア 車いすスポーツ教室	身体障害児 介護者	運動場 ※雨天中止	日曜日 全6回 6/13 7/11 9/12 10/10 11/14 12/12	9:30～11:30	元気なジュニア集まれ！ 日常、車いすに乗っていないお友達も、屋外の運動場で思いっきり車いすスポーツのスピード感を楽しみましょう！車いす操作から色々な種目のゲームまで楽しく行きます。
ジュニア わくわくスポーツ教室	知的障害児 介護者 ①4歳以上 小学3年生以下 ②小学4年生以上 中学生以下	運動場 ※雨天中止	日曜日 全5回 7/18 8/15 9/19 11/21 12/19	①13:30～14:20 ②14:30～15:20	元気なジュニア集まれ！ 屋外の運動場で思いっきり色々な動きを経験して、楽しみながら運動しよう！
日常生活における 基礎筋力トレーニング	身体障害者	多目的室	火曜日 全5回 10/12 11/16 12/21 1/18 3/8	13:30～14:30	椅子からの立ち上がり、歩行、車いすからの移動など、日常生活の中で日々行われている動きを、今よりもスムーズに！ また毎日を安心・安全に送れるように皆で筋力UPしていきましょう。

ボランティア受け入れ教室

指導者を目指す方のみ					
教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
はじめよう！ 水泳入門	障害児者 介護者	プール	日曜日 全4回 2/27 3/6 3/13 3/27	13：30～15：00	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！
めざせ！ 「水泳大会」	はばたき水泳 大会 出場希望者	プール	9/19(日)	9：30～11：30	はばたき水泳大会(10/3)に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。
めざせ！ 「陸上大会」	はばたき陸上 大会 出場希望者	運動場	10/2(土)	13：30～15：30	はばたき陸上大会(10/17)に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。
めざせ！ 「テニス大会」	はばたき テニス大会 出場希望者	庭球場 ※雨天時研修 室	11/13(土)	13：30～15：30	はばたきテニス大会(11/27)に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。 雨天時は、センターの研修室にてルールの確認をします。
めざせ！ 「バドミントン 大会」	はばたき バドミントン 大会 出場希望者	体育館	1/8(土)	9：30～11：30	はばたきバドミントン大会(1/22)に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。
水泳選手育成教室	障害児者	プール	土曜日 全5回 11/6 12/11 1/8 2/5 3/5	17：30～19：30	競技会出場を目指す方が対象です。 大会で活躍できる選手の育成を目的に行います。
ボランティアを希望する方のみ					
教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
みんなで交流☆ フライングディスク	障害児者 介護者 地域住民	運動場 ※雨天中止	11/6(土)	13：30～15：30	初めての方でも大丈夫！ ターゲットに向かってディスクを投げてみよう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ バドミントン 【共催:センタークラブ】 王子かぼちゃクラブ	障害児者 介護者 地域住民	体育館	12/25(土)	13：30～15：30	初心者でも大丈夫！ ラケットスポーツを通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ テニス 【共催:センタークラブ】 王子グリーンテニス クラブ	障害児者 介護者 地域住民	庭球場 ※雨天中止	2/5(土)	13：30～15：30	初心者でも大丈夫！ ラケットスポーツを通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆卓球 【共催:センタークラブ】 レインボー スペシャル オリンピックス 十条卓球	障害児者 介護者 地域住民	体育館	2/12(土)	13：30～15：30	初心者でも大丈夫！ ラケットスポーツを通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ ポッチャ 【共催:センタークラブ】 王子ホールドスターズ	障害児者 介護者 地域住民	体育館	3/19(土)	13：30～15：30	生涯スポーツのグラウンドゴルフ！青空の下、みんなで楽しみましょう！
みんなで交流☆ サッカー	障害児者 介護者 地域住民	運動場 ※雨天中止	11/20(土)	14：00～17：00	障害の有無に関係なくプレイするまぜこぜサッカーを行います！
みんなで交流☆ 卓球	障害児者 介護者 地域住民	体育館	2/12(土)	13：30～15：30	初心者から上級者まで交流を深めながら卓球を楽しみましょう！
みんなで交流☆ バドミントン	障害児者 介護者 地域住民	体育館	12/25(土)	13：30～15：30	基礎からゲームまでバドミントンのいろはをお伝えします！