

はじめての人へ！ オススメの事業

「利用したいけど
はじめてだから不安・・・」

という方にオススメ！
初めての方も多く参加される事業をあつめました！



健康スポーツ相談

「いきなり運動するのは不安…」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 運動を提案	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	実際に施設を利用 している方による 利用サポート	センタースタッフ による運動相談	個々の状況に応じて 運動プログラムも提供
--------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------

スポーツ導入教室

チャレンジスポーツ

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！

スポーツオリエンテーション教室 ～屋外スポーツ編～

グラウンド・ゴルフやノルディックウォーキング等の
屋外でお一人でもお仲間でも気軽に行なえるスポーツ
体験教室です。

【オンライン】 リラックスタイム

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。

にこにこ水中運動

水の力を利用した体操のアクアピクスと浮き
具を利用したヌードルピクス、またウォーキ
ングの日には水中を自由自在に歩行します！

スポーツオリエンテーション教室 ～ラケットスポーツ編～

卓球(STT)、テニス(ブラインドテニス)、バドミントン等の
ラケットスポーツにスポットを当てた
スポーツ体験教室です。

ラジオ体操

みんなでレッツラジオ体操！
準備を兼ねて、身体をほぐしましょう！

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3組 (予約制)	研修室	毎月3回	①13:30~14:00 ②14:00~14:30 ③14:30~15:00
理学療法士による スポーツ医事相談	障害児者 介護者	各4組 (予約制)	多目的室	奇数月の第2土曜日	①10:00~10:30 ②10:30~11:00 ③11:00~11:30 ④11:30~11:30
				偶数月の第3木曜日 ※8/19除く	①13:30~14:00 ②14:00~14:30 ③14:30~15:00 ④15:00~15:30
管理栄養士による 栄養相談 【オンライン相談可能】	障害児者 介護者	各3組 (予約制)	研修室	第2木曜日	①10:00~10:30 ②10:30~11:00 ③11:00~11:30

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 (予約制)	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 (予約制)	各施設	【4-6月】 第1・3週土曜日 第2・4週月曜日 ※5/15を除く 【7-9月】 第1・3週日曜日 第2・4週火曜日 ※8/10 8/24 9/5を除く 【10-12月】 第1・3週土曜日 第2・4週木曜日 ※12/4 12/30を除く 【1-3月】 第1・3週日曜日 第2・4週金曜日 ※1/2 3/20を除く	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

【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

スポーツ導入教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
チャレンジ スポーツ 【共催：センタークラブ】 月曜クラブ BGクラブ ソフトラクロスインドア 同好会	障害児者 介護者	各3名	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 ~ 15:00
にこにこ水中運動	障害児者 ※介護者	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
ラジオ体操	障害児者 介護者	なし (当日参加)	全館	通常開催日	9:25~ 13:25~ 17:25~
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	13:00 ~ 14:00 19:00 ~ 20:00
スポーツ オリエンテーション教室 ～ラケットスポーツ編～	障害児者 介護者	各日2組 (申込制)	体育館 多目的室 庭球場	火曜日 12回 4/13 5/11 6/8 7/6 8/17 9/7 10/12 11/9 12/14 1/4 2/8 3/8	① 9:30 ~ 10:20 ② 10:40 ~ 11:30
スポーツ オリエンテーション教室 ～屋外スポーツ編～	障害児者 介護者	各日2組 (申込制)	運動場 ※雨天中止	土曜日 12回 4/24 5/8 6/26 7/24 8/28 9/25 10/23 11/20 12/25 1/15 2/26 3/26	① 9:30 ~ 10:20 ② 10:40 ~ 11:30

※「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



03-3907-5631



03-3907-5613