

# お家から 参加できる！



**オンライン**で家から教室に参加！  
**動画**を見て、いつでもどこでも運動が  
できる！

## オンライン教室

※オンライン教室に参加される場合はZoom環境が必要です

### 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

### 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！

### レッツ☆HIPHOP

障害者福祉施設、作業所などの  
団体グループを対象としたオンラインの教室です

## 動画配信

### 作ってチャレンジ！レクタイム ～自宅編～

家で簡単に作って遊べるレク動画を配信！  
2月からは体育館に集まって、  
みんなで楽しく身体を動かしましょう！

### 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

### GOGO親子で運動タイム

親子で取り組める体操をご紹介  
ご家族みんなでやってみましょう！

### TAMA介護予防運動

家でできる介護予防運動を  
全6回にわたりご紹介！

## オンライン教室 zoomを用いたオンラインでの開催になります

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
【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
【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
【オンライン】 レッツ☆HIPHOP	障害者福祉施設 作業所 等	各回 10団体	オンライン	【月曜日 12回】 4/19 5/24 6/21 7/19 8/16 9/13 10/18 11/15 12/20 1/24 2/21 3/7	13:30～14:30

オンライン教室は **センターの利用登録がない方でもご参加いただけます**

※「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

## 動画配信

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)	-
【動画配信】 GOGO親子で 運動タイム	-	-	-	【配信日】 土曜日 全4回 7/10 7/24 8/14 8/28	-
【動画配信】 作ってチャレンジ レクタイム ～自宅編～	-	-	-	【配信日】 3回 5/5(水・祝) 7/23(金・祝) 9/23(木・祝)	-
【動画配信】 TAMA介護予防運動	-	-	-	【配信日】 火曜日 6回 5/11 5/25 6/8 6/22 7/6 7/20	-



YouTubeにていつでも手軽に見られます！

東京都障害者総合スポーツセンター  
東京都多摩障害者スポーツセンター  
公式チャンネル

で検索！

東京都障害者総合スポーツセンター 東京都多摩障害者スポーツセンター  
公式チャンネルでは、卓球やテニスなどの競技入門動画や体操動画なども配信中！

猫背や腰  
おなか周りなどを  
集中的に  
トレーニング！

【令和2年度配信済】



日常動作を意識して  
身体を作ろう！  
in TAMA100歳体操

テニス、卓球、  
バドミントンを  
始めてみたい方、  
必見！

【令和2年度配信済】



スポーツ入門動画

リズムに合わせて  
ダンス！楽しく  
体操ができます！

【令和2年度配信済】



東京わくわくリズム体操  
in エンジョイリズムダンス

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