

親子で一緒に 楽しもう！



親子で一緒に楽しめる
ジュニア向けの教室をあつめました！

ジュニア対象教室

【動画配信もあります！】

GOGO ジュニア運動

走る・投げるなどの基本的な動きから用具を使った運動で「楽しい！できた！」という経験を積みましょう！

GOGO 親子で運動タイム

親子で一緒に取り組める運動をご紹介します！ぜひご家族で取り組んでみてください

チャレンジ！ ジュニアスポーツ

いろんなスポーツにチャレンジ！やってみたいスポーツを探しましょう！

ジュニアの参加者も多くいらっしゃいます！

はじめよう！ トランポリン教室

全4回を通して、トランポリンを飛べるようになりましょう！

みんなで交流☆ サッカー

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！

作ってチャレンジ！ レクタイム

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、一緒に楽しく身体を動かしましょう！

レッツ☆ 車いすバスケット

花形スポーツと言われる車いすバスケット！車いすの操作から始めるので、初心者大歓迎！

レッツ☆HIPHOP

簡単な動作から始めるので、初心者も大歓迎！

【重度障害者対象】

のびのび プールのひろば

ゆったりとしたプールで自分にあった水中運動を介助の方と探しましょう！

水泳入門 ～めざせ！25m～

個々の目標に合わせて、水慣れから始めていきます

ジュニア対象教室

【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

【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

教室名	対象	定員	場所	実施時間	時間
GOGOジュニア運動	小学生の知的障害児 介護者	各回 6組	体育館	【3回】 10/17(日) 12/26(日) 2/23(水・祝)	13:30～15:00
【動画配信】 GOGO親子で運動タイム	-	-	-	【配信日】 土曜日 4回 7/10 7/24 8/14 8/28	-
【全日程参加型】 チャレンジ！ジュニア スポーツ	小中学生の 身体障害児 介護者	6組	体育館	【全3回】 10/3(日) 11/23(火・祝) 12/19(日)	13:30～15:00

ジュニアの参加者も多い教室

【地域交流教室】とマークのあるものは**障害の有無に関係なく参加**できます

ぜひご家族と一緒にご参加ください

教室名	対象	定員	場所	実施時間	時間
【全日程参加型】 はじめよう！ トランポリン教室	障害児者	8名	体育館	【日曜日 全4回】 10/31 11/14 11/21 12/12	9:30～11:00
【地域交流教室】 みんなで交流☆サッカー	障害児者 介護者 地域住民	30名	ミズノ フットサル プラザ調布	3/21(月・祝)	14:00～17:00
【地域交流教室】 作ってチャレンジ！ レクタイム	障害児者 介護者 地域住民	各回 12名	体育館	【土曜日 3回】 2/12 2/26 3/12	13:30～15:30
【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)	-
【地域交流教室】 レッツ☆ 車いすバスケット	障害児者 介護者 地域住民	各回 12名	体育館	【4回】 1/9(日) 1/30(日) 2/27(日) 3/21(月・祝)	9:30～11:30
【地域交流教室】 レッツ☆HIOHOP	障害児者 介護者 地域住民	各回 12名	体育館	【日曜日 3回】 1/16 2/13 3/13	13:30～14:30
【重度障害者対象】 のびのびプールのひろば	肢体不自由児者 介護者	各回 6組	プール	【3回】 10/30(土) 11/27(土) 3/27(日)	13:30～15:30
【各曜日・全日程参加型】 水泳入門 ～めざせ！25m～	障害児者 介護者	各曜日 5組	プール	【日曜日 全6回】 10/10 10/24 11/14 11/28 12/19 12/26 【月曜日 全6回】 1/17 1/31 2/14 2/28 3/14 3/28	13:30～15:00

※「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、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

電話番号



042-574-8579

FAX

