

家族や友達と 一緒にスポーツ！



障害のない方も参加できるスポーツ教室やお家で楽しめる遊び、スポーツを紹介する動画などを配信しています！

スポーツ教室

センターの登録がない方も参加できます！

レッツ☆HIPHOP

簡単な動作から始めるので、初心者も大歓迎！

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！

作ってチャレンジ！ レクタイム

回ごとに変わるテーマに沿った道具を作って、チャレンジ！楽しく身体を動かしましょう！

みんなで交流☆テニス

硬式テニスを始めてみたい方ぜひご参加ください！

みんなで交流☆ボッチャ

大人気のパラリンピック種目！老若男女みんなと一緒に楽しめるスポーツです！

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！

みんなで交流☆卓球

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

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！

みんなで交流☆ グラウンド・ゴルフ

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！

動画配信

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

TAMA介護予防運動

毎日の運動に取り入れられる介護予防運動のトレーニングを実施！

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！

地域交流事業

TAMAスポーツ祭り

スポーツ体験やイベントが盛りだくさん！どなたでも参加OK！一年に一度のお祭りです！

スポーツ教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
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
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
みんなで交流☆ テニス	障害児者 介護者 地域住民	20名	谷保第3公園 テニスコート ※雨天中止	3/19(土)	13:30～15:30
みんなで交流☆ ポッチャ	障害児者 介護者 地域住民	12名	体育館	1/10(月・祝)	13:30～15:30
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
みんなで交流☆ グラウンド・ゴルフ	障害児者 介護者 地域住民	20名	谷保第3公園 ※雨天中止	3/5(土)	13:30～15:30
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
みんなで交流☆ 卓球	障害児者 介護者 地域住民	12名	体育館	2/20(日)	13:30～15:30
みんなで交流☆ バドミントン	障害児者 介護者 地域住民	12名	体育館	3/6(日)	13:30～15:30

※「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、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！

地域交流事業

教室名	対象	場所	開催日時
TAMAスポーツ祭	障害児者 介護者 地域住民	体育館ほか	3/20(日)

※「TAMAスポーツ祭り」は申込不要です

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



電話番号

042-573-3811



FAX

042-574-8579