

TAMAスポーツ祭

オンラインで

スポーツ!

参加費
無料
申込制



全6種の
オンラインプログラム
を実施!

3/20



2部制 オンライン開催 (zoom)

東京2020

パラリンピック競技大会

車いすバスケットボール日本代表



小田島理恵選手によるトークショー!

北京2022

冬季パラリンピック

競技大会 正式競技



アルペンスキーで使用する

「チェアスキー」の世界に迫る!

時間

午前の部 : 10 : 00 ~ 12 : 00

午後の部 : 14 : 00 ~ 16 : 00





お手軽・簡単

エクササイズ

身近にある道具を使って、簡単エクササイズ！

家にある道具を使うエクササイズだから、スキマ時間で簡単にできちゃう！運動不足解消にいかがでしょうか？



リズム&ストーリー

物語や音楽に合わせて、体を動かします！

物語を楽しみながら、リズムに乗って、体を動かします！どんな内容になるかは、やってみてからの楽しみ！



多摩SC

ってどんな場所!?

障害者スポーツセンターである多摩SCではどんなことができるのでしょうか？

オンラインで見学体験ができます！多摩SCってどんなところなんだろう...？

「楽しい！」が、盛りだくさん！



冬季パラリンピック 種目を学ぼう！

冬の花形競技アルペンスキーで使用されるチェアスキー！

時速100kmを超えて滑走するマシンの魅力に迫っていきます！



ヨガの時間

呼吸を整え心身ともにリラックス！初心者の方も大歓迎！

立ってでも座ってでもOK！みなさんのレベルに合わせて楽しみましょう！



作ってチャレンジレクタイム

身近にある材料で用具を作り、レクリエーションを行います！

Youtubeで配信中の「作ってチャレンジレクタイム」の内容を参加者の皆さんと一緒に楽しみます！

お問い合わせ

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

042-573-3811



FAX

042-574-8579



メール

tama_taikai@tsad.or.jp

申込方法

HPにて申込書を配布

郵送、FAX、メールにて受付

※電話での申し込みは受け付けておりません