

障害のある方のスポーツ活動に興味ある人必見！

指導者を目指している方 ボランティアをしたい方

講習会、教室のボランティアを通して 障害者スポーツに触れてみませんか？



講習会

スポーツ
ボランティア講習会
～ハイブリッド型～

障害のある人のスポーツ活動を共に楽しみながら支えるための基礎やポイント、関わり方を学びましょう！

フォローアップ講習会
～ハイブリッド型～

スポーツボランティアとして積極的に活動する方を対象とした講習会で知識を高め、スキルアップしましょう！

初級障がい者スポーツ
指導員養成講習会
～ハイブリッド型～

(公財)日本障がい者スポーツ協会公認の資格取得の講習会です

ボランティア受け入れ教室

受け入れスポーツ教室

- チャレンジスポーツ
- にこにこ水中運動
- リラックスタイム
- スポーツオリエンテーション教室～ラケットスポーツ編～
- スポーツオリエンテーション教室～屋外スポーツ編～
- スポーツオリエンテーション教室～プール編～
- ノルディック・ウォーキング
- 東京23トコトコ散策ツアー
- はじめよう！卓球入門
- はじめよう！テニス入門
- はじめよう！バドミントン入門
- はじめよう！ブラインドスポーツ入門
- はじめよう！車いすテニス入門
- ジュニア車いすスポーツ教室
- ジュニアわくわくスポーツ教室
- あつまれジュニア☆ダンス広場
- みんなで交流☆フライングディスク
- みんなで交流☆バドミントン
- みんなで交流☆テニス
- みんなで交流☆卓球
- みんなで交流☆ポッチャ
- みんなで交流☆車いすバスケット
- 重度障害者のためのプールひろば
- 日常生活における基礎筋カトレーニング
- 東京わくわく体操

申込

ご希望の方は、事前にお問合せください

お問合せ



03-3907-5631



03-3907-5613

講習会

事業名	対象	定員	場所	開催日時
スポーツボランティア講習会 ～ハイブリッド型～	障害者スポーツ活動に興味のある方	各回10名 ※実践編のみ2名	研修室他	入門編 9月 18日(日) 体験編 10月 1日(土) 実践編 10月 15日(土) 12月 17日(土)
フォローアップ講習会 ～ハイブリッド型～	・障がい者スポーツ指導員 ・協会登録スポーツボランティア ・施設・団体職員	各回15名	研修室他	知識編 11月 20日(日) 実践編 12月 3日(土)
初級障がい者スポーツ指導員養成講習会 ～ハイブリッド型～	東京都在住・在勤・在学の資格取得希望者	20名	集会室 体育館他	2月16日(木) 17日(金) 20日(月) 21日(火) 23日(木・祝)

指導者を目指す方・ボランティア受け入れ教室

指導者を目指す方・ボランティアを希望する方					
教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
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 ソフトテニスインディア 同好会】	障害児者 介護者	運動場 ※雨天中止	グラウンド・ゴルフ 5/2(月) 10/3(月)	13:30～15:30	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！
		運動場 ※雨天中止	ターゲットバードゴルフ 5/13(金) 11/19(金)		
		体育館	ソフトテニス 7/8(金) 12/2(金)		
はじめよう！ 卓球入門	障害児者 介護者	卓球室	【月曜日 全4回】 6/6 6/13 6/20 6/27	17:30～19:00	これから卓球を始めたい方集まれ！ まずはラケットに当てることから始めて、ラリーができるまでを目指します！
			【日曜日 全4回】 2/5 2/12 2/19 2/26	13:30～15:00	
はじめよう！ テニス入門	障害児者 (立位者) 介護者	庭球場 ※雨天中止	【木曜日 全4回】 5/5(祝) 5/12 5/19 6/2	13:30～15:00	憧れのテニスコート。しっかりと基本から学んでラリーができるまでを目指します！ ※使用球：硬式テニスボール
はじめよう！ バドミントン入門	障害児者 介護者	体育館	【木曜日 全4回】 12/1 12/8 12/15 12/22	17:30～19:00	バドミントンの基本を知りたい方集まれ！ まずはラケットに当てる事から始めて、ラリーができるまでを目指します！
はじめよう！ ブラインドスポーツ入門	視覚障害児者 介護者	体育館	【金曜日 全4回】 10/14 10/21 10/28 11/11	17:30～19:00	これからスポーツを始めたい方集まれ！様々なブラインドスポーツに挑戦し、自分に合ったスポーツを見つけよう！
はじめよう！ 車いすテニス入門	肢体不自由児者 介護者	庭球場 ※雨天中止	【金曜日 全4回】 7/1 7/8 7/15 7/22	17:30～19:00	競技用車いすに乗ってテニスにチャレンジしてみよう！！車いす操作から打ち方まで基本から学びましょう！
ノルディック・ウォーキング	障害児者 介護者	運動場 中央公園 ※雨天中止	【3回】 6/5(日) 10/20(木) 3/7(火)	13:30～15:30	屋内外で楽しめるノルディックウォーキング。にこにこペースで気持ちよく、自然を感じながら一緒に楽しみましょう！ ※介護者の参加はお問い合わせ下さい。
東京23区ココトコツアー	障害児者 介護者	都内公園等 ※雨天中止	【火曜日 2回】 9/6 11/8	13:30～15:30	東京23区内の都立施設(公園等)をノルディックウォーキング等、それぞれのスタイルで歩きましょう！
ジュニア 車いすスポーツ教室	身体障害児 介護者	体育館	【土曜日 全6回】 10/15 12/17 2/18	13:30～15:30	元気なジュニア集まれ！ 日常、車いすに乗っていないお友達も、屋外の運動場で思いっきり車いすスポーツのスピード感を楽しみましょう！車いす操作から色々な種目のゲームまで楽しく行います。プールの日もありますよ！
		プール	8/20		
		運動場 ※雨天中止	4/23 6/18		
ジュニア わくわくスポーツ教室	知的障害児 介護者 ①4歳以上 小学3年生以下 ②小学4年生以上 中学生以下	体育館	【土曜日 全6回】 11/19 1/21 3/18	①13:30～14:20 ②14:30～15:20	元気なジュニア集まれ！ 屋外の運動場で思いっきり色々な動きを経験して、楽しみながら運動しよう！プールの日もありますよ！
		プール	7/16		
		運動場 ※雨天中止	5/14 9/17		
あつまれジュニア☆ダンス広場	身体障害児 介護者	体育館	【日曜日 全12回】 4/10 5/15 6/19 7/17 8/14 9/18 10/16 11/20 12/18 1/9(月・祝) 2/19 3/19	13:30～15:00	ダンスが好きなジュニア集まれ！ いろんな音楽に合わせて 身体を動かす中で思いっきり楽しもう！
東京わくわく体操	障害児者 介護者 地域住民	体育館	【土曜日 6回】 4/9 6/11 8/13 10/8 12/10 2/11(祝)	13:30～15:00	テーマに合わせて、 みんなで楽しく身体を動かしましょう！ どなたでも楽しめる内容なのでご家族、ご友人と一緒に身体を動かしましょう！
日常生活における 基礎筋力トレーニング	身体障害者 介護者	多目的室	【全6回】 5/9(月) 7/28(木) 9/29(木) 11/17(木) 1/26(木) 3/23(木)	13:30～14:30	椅子からの立ち上がり、歩行、車いすからの移動など、日常生活の中で日々行われている動きを、今よりもスムーズに！ また毎日安心・安全に送れるように皆で筋力UPしていきましょう

指導者を目指す方受け入れ教室

指導者を目指す方のみ

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
はじめよう！水泳入門	障害児者 介護者	プール	【木曜日 全4回】 6/23 6/30 7/7 7/14 【日曜日 全4回】 2/19 2/26 3/5 3/12	13:30～15:00	①水泳の基礎をしっかりと学んで、上達への近道を！25m完泳が目標！ ②25mはなんとかクリアしたけど、もう少し泳げるようになりたい！ 介護者はサポート方法等、一緒に確認していきましょう！
めざせ！「水泳大会」	はばたき水泳大会 出場希望者	プール	6/26(日)	13:30～15:30	はばたき水泳大会(7/10)に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。
めざせ！「陸上大会」	はばたき陸上大会 出場希望者	運動場	9/18(日)	13:30～15:30	はばたき陸上大会(10/2)に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。
めざせ！「テニス大会」	はばたきテニス大会 出場希望者	庭球場 ※雨天時 研修室	10/22(土)	13:30～15:30	はばたきテニス大会(11/5.6)に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。 雨天時は、センターの研修室にてルールの確認をします。
めざせ！「バドミントン大会」	はばたきバドミントン大会 出場希望者	体育館	1/15(日)	13:30～15:30	はばたきバドミントン大会(1/29)に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。
水泳選手育成教室	障害児者	プール	【土曜日 全6回】 5/7 7/2 9/3 11/5 1/7	17:30～19:30	競技会出場を目指す方が対象です。大会で活躍できる選手の育成を行います！
アスリート育成 ～ハイブリッド型～	競技会出場経験のある知的 障害者 (30歳以下) 介護者	体育館	【日曜日 全4回】 5/1 8/7 11/13 2/12	9:30～11:30	今後アスリートとして活躍を目指す人達の基本的なコンディショニングやアスリートに必要な基礎的な知識を身につけ、競技パフォーマンスを更に向上させましょう！
	競技会出場経験のある身体 障害者 (30歳以下) 介護者	体育館	【日曜日 全4回】 5/1 8/7 11/13 2/12	13:30～15:30	

ボランティア受け入れ教室

ボランティアを希望する方のみ

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
にこにこ水中運動	障害児者 介護者	プール	4月からの毎週月曜日 ※5/30 8/29 10/31 1/2は除く	9:30～10:15	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！
リラックスタイム	障害児者 介護者	多目的室	(火曜日 6回) 4/19 6/21 8/16 10/18 12/20 2/21	13:30～14:30	ピラティスにて自分の身体の状態に合わせて 体調を整えてみませんか
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	体育館 庭球場	【8回】 4/16(土) 5/24(火) 6/14(火) 8/29(月) 9/16(金) 11/22(火) 1/14(土) 3/13(月)	① 9:30～10:20 ② 10:40～11:30	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。
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	運動場 ※雨天中止	【8回】 4/28(木) 5/7(土) 7/21(木) 9/13(火) 10/21(金) 12/12(月) 2/25(土) 3/16(木)	① 9:30～10:20 ② 10:40～11:30	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一人でもお仲間でも気軽にこなせるスポーツ体験教室です。
スポーツ オリエンテーション教室 ～プール編～	障害児者 介護者	プール	【8回】 6/25(土) 7/15(金) 8/25(木) 10/25(火) 11/18(金) 12/24(土) 1/24(火) 2/3(金)	① 9:30～10:20 ② 10:40～11:30	水中活動や泳ぎにチャレンジできる 体験教室です！ これから教室参加したい方大歓迎！ 介護者への支援方法もお伝えします！
みんなで交流☆ フライングディスク	障害児者 介護者 地域住民	運動場 ※雨天中止	【2回】 5/4(水・祝) 11/27(日)	13:30～15:30	初めての方でも大丈夫！ ターゲットに向かってディスクを投げてみよう！ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ バドミントン 【共催：センタークラブ】 王子かほちクラブ	障害児者 介護者 地域住民	体育館 都内体育館等	【日曜日 2回】 4/24 10/23	13:30～15:30	初心者でも大丈夫！ バドミントンを通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ テニス 【共催：センタークラブ】 王子グリーン テニスクラブ	障害児者 介護者 地域住民	庭球場 ※雨天中止	【日曜日 2回】 7/24 1/22	13:30～15:30	初心者でも大丈夫！ テニスを通じて、 みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆卓球 【共催：センタークラブ】 レインボー スペシャルオリンピックス十条卓球	障害児者 介護者 地域住民	体育館 都内体育館等	【2回】 8/28(日) 2/25(土)	13:30～15:30	初心者でも大丈夫！ 卓球を通じて、 みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ ポッチャ 【共催：センタークラブ】 王子ホールスターズ	障害児者 介護者 地域住民	体育館 都内体育館等	【日曜日 2回】 9/11 3/26	13:30～15:30	ゲームを通じて、 みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ 車いすバスケットボール 【共催：センタークラブ】 東京ジュニア・キッズ・ ファミリー車いす バスケットボールクラブ	障害児者 介護者 地域住民	体育館	【日曜日 2回】 6/26 12/25	13:30～15:30	車いすスポーツの花形の車いすバスケットボールを通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、ご友人と一緒にどうぞ！