

視覚障害者の方へ オススメ教室！



スポーツ始めてみませんか？

視覚障害者向けの教室や大会なども実施します！ぜひご参加ください！

スポーツ教室

はじめよう！ ブラインドスポーツ入門

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！

にこにこ水中運動

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、またはウォーキング
の日には、水中を自由自在に歩行します！！

はじめよう！ 水泳入門

- ①水泳の基礎をしっかりと学んで、上達への近道！
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！

東京わくわく体操 ～参集型・オンライン～

わくわく楽しみながら身体を動かす習慣をつけましょう！
ご家族、お友達も一緒に身体を動かしましょう！

リラックスタイム ～参集型・オンライン～

ゆったりとした音楽に合わせて、身体と心をリラッ
クスさせましょう！自分の身体の状態に合わせて
呼吸法や姿勢を整えてみませんか

大会

第36回 はばたき水泳大会

開催日：7月10日(日)

第35回 はばたき陸上大会

開催日：10月2日(日)

スポーツ教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
にこにこ 水中運動	障害児者 介護者	なし (当日参加)	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
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	10組 (申込制)	体育館	【金曜日 全4回】 10/14 10/21 10/28 11/11	17:30～19:00
はじめよう！ 水泳入門	障害児者 介護者	①10組 ②10組 (申込制)	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
リラックスタイム	障害児者 介護者	なし (当日参加)	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
リラックスタイム ～オンライン～	障害児者 介護者	各10組 (申込制)	オンライン	【火曜日 6回】 5/17 7/26 9/27 11/15 1/17 3/21(祝)	19:00～20:00
東京わくわく体操	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	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
東京わくわく体操 ～オンライン～	障害児者 介護者 地域住民	10組 (申込制)	オンライン	【土曜日 6回】 5/14 7/9 9/10 11/12 1/14 3/11	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

大会 詳細につきましては、各大会要項をご確認ください

大会名	対象	場所	実施日
第36回はばたき水泳大会 共催：東京都障害者水泳連盟	障害児者	プール	7/10(日)
第35回はばたき陸上大会	障害児者 健常者	運動場	10/2(日)

申込期間

申込開始、要項周知は各大会開催日の2ヶ月前になります
締め切りは開催日1ヶ月前となります

参加資格

小学生以上の方が対象

また大会により対象が異なるので、ご確認の上お申し込みください

申込

HP掲載の申込書に必要事項をご記入の上、メール、郵送、FAXまたは来館時にご提出ください

お問合せ



03-3907-5631



03-3907-5613