

お家から 参加できる！

オンラインで家から教室に参加！
動画を見て、いつでも体操ができる！



※「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

オンライン教室

※オンライン教室に参加される場合はZoom環境が必要です
※申込制となります

【オンライン】 リラクスタイム

ご自宅の安心した環境の中で、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

【オンライン】 東京わくわく体操

出歩くことなく、ご自宅で気軽にチャレンジできます！
ご家族・お友達と一緒にわくわく楽しみながら
身体を動かしてみましょう！

【オンライン】 みんなで盆パラピクス

団体対象の教室です。毎月1回オンラインで開催します。
盆踊りとパラパラをMIXしたリズム体操で、
楽しく身体を動かしましょう！
また、4回目には団体のみなさんの
スポーツに関する相談会を実施します

Zoomにて実施
お手持ちの
パソコン、スマホ、タブレット
から簡単に参加可能！

オンライン教室スケジュール zoomを用いたオンラインでの開催になります

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
【オンライン】 リラクスタイム	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
【オンライン】 東京わくわく体操	障害児者 介護者 地域住民	各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
【オンライン】 みんなで 盆パラピクス	福祉施設 作業所等	各10団体 (申込制)	オンライン	【金曜日 3回+スポーツ相談1回】 ①4/15 5/27 6/24 7/1 ②7/22 8/26 9/30 10/6(木) ③10/28 11/25 12/23 1/6 ④1/27 2/17 3/24 3/31	13:30~14:30
【オンライン】 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	各10組 (申込制)	オンライン	【日曜日 4回】 5/1 8/7 11/13 2/12	9:30~11:30
【オンライン】 アスリート育成 ~ハイブリッド型 ~	競技会出場経験 のある身体障害 者 (30歳以下) 介護者	各10組 (申込制)	オンライン	【日曜日 4回】 5/1 8/7 11/13 2/12	13:30~15:30

オンライン教室は **センターの利用登録がない方でもご参加いただけます**

動画配信

東京わくわく体操

ご自宅で毎日の生活に取り入れられる体操
を配信します！
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！

動画配信スケジュール

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
【動画配信】 東京わくわく体操	障害児者 介護者 地域住民	-	-	【配信日】 2ヶ月に1回 全6回	-



Youtubeの公式チャンネルにて配信

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！

リズムに合わせて
ダンス！楽しく
体操ができます！



東京わくわくリズム体操
in エンジョイリズムダンス

テニスを
始めてみたい方、
必見！



はじめよう！
テニス入門

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
公式チャンネルでは、卓球やテニスなどの競技入門動画や体操動画などを配信中！

猫背や腰
おなか周りを
集中的に
トレーニング！



日常動作を意識して
身体を作ろう！
in TAMA100歳体操

卓球を始めてみたい方、
必見！



はじめよう！
卓球入門

バドミントンを
始めてみたい方、
必見！



はじめよう！
バドミントン入門

申込

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

お問合せ



03-3907-5631



03-3907-5613