

スポーツに 挑戦したい！



今年も様々なスポーツ教室を実施します！

初心者向けの内容なので
ご気軽にご参加ください！

※申込制となります

はじめよう！ バドミントン入門

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ことから始めて、
ラリーができるまでを目指します！

はじめよう！ 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！

はじめよう！ 卓球入門

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！

はじめよう！ eスポーツ体験

パソコン操作の習得もeスポーツを通し、楽しみな
がらチャレンジしませんか。通常の環境では難し
い方も、専門家に相談しながらご自分に合った
ものを見つけましょう！

はじめよう！ テニス入門

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！ アーチェリー入門

目標は、認定取得！全5回の教室で、安全やマ
ナーを学び、確実に認定証を取得しましょう。
※全5回中すべて参加できる方
※目的・判定基準・ルールの理解できる方

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！

はじめよう！ 車いすテニス入門

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！

スポーツ教室

【全日程参加型】：予定している開催日時**すべてに参加できるかたのみ**受け付けております

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
はじめよう！卓球入門	障害児者 介護者	10組 (申込制)	卓球室	【月曜日 全4回】 6/6 6/13 6/20 6/27	17:30～19:00
		10組 (申込制)		【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	10組 (申込制)	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
はじめよう！ バドミントン入門	障害児者 介護者	10組 (申込制)	体育館	【木曜日 全4回】 12/1 12/8 12/15 12/22	17:30～19:00
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！ アーチェリー入門	身体障害者 (中学生以上)	5名 (申込制)	洋弓場	【木曜日 全5回】 7/21 7/28 8/4 8/11(祝) 8/18 8/25(バックアップ)	17:30～19:00
		5名 (申込制)		【土曜日 全5回】 11/26 12/3 12/10 12/17 12/24 1/7(バックアップ)	13:30～15:00
はじめよう！ 車いすテニス入門	肢体不自由児者 介護者	10組 (申込制)	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
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	13:30～15:00
				【日曜日 全4回】 2/19 2/26 3/5 3/12	13:30～15:00
はじめよう！ eスポーツ体験	障害児者 介護者	各5組 (申込制)	研修室	【日曜日 4回】 10/23 11/27 12/18 1/22	9:30～11:30

※「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
小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください



申込

HP掲載の**申込書**に必要事項をご記入の上、メール、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

電話番号

FAX