

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

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 (申込制)

- 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！

ピラティスタイム

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

東京わくわくタイム

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！

はじめよう！

ブラインドスポーツ入門 (申込制)

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！

STT入門 (申込制)

サウンドテーブルテニス(STT)は
全国障害者スポーツ大会の正式種目で、
視覚に障害のある方が音を頼りに行う卓球です。
専用の卓球台を使用し、ラリーを目指します。

【オンライン】

ピラティスタイム (申込制)

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。

大会

第37回 はばたき水泳大会

開催日：7月9日(日)

第35回 はばたき陸上大会

開催日：10月8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	10:00～10:50
はじめよう！ ブライント 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】 9/1 9/8 9/15 9/22	17:30～19:30
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】 6/1 6/8 6/15 6/22 【土曜日 全4回】 10/21 10/28 12/2 12/23	①13:30～14:30 ②15:00～16:00
はじめよう！ STT入門	視覚障害児者 介護者	4組 (申込制)	STT室	【金曜日 全4回】 12/1 12/8 12/15 12/22	13:00～15:00
ピラティスタイム	障害児者 介護者	なし (当日参加)	多目的室	【火曜日 12回】 昼の部(6回) 4/4 6/6 8/1 10/3 12/5 2/6 夜の部(6回) 5/9 7/4 9/5 11/7 1/16 3/5	昼の部 14:30～15:30 夜の部 19:00～20:00
ピラティスタイム ～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 12回】 昼の部(6回) 4/4 6/6 8/1 10/3 12/5 2/6 夜の部(6回) 5/9 7/4 9/5 11/7 1/16 3/5	昼の部 14:30～15:30 夜の部 19:00～20:00
東京わくわく タイム	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】 4/15 6/17 8/19 10/14 12/16 2/24	13:30～15:00
東京わくわく タイム ～動画配信～	障害児者 介護者 地域住民	-	-	全6回配信	-

※「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 健全者	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

東京都障害者総合スポーツセンター