

家族や友達と 一緒にスポーツ！



障害のない方も参加できるスポーツ教室の実施やお家で楽しめる遊び、障害者スポーツを紹介する動画などを配信しています！

地域交流教室

センターの登録がない方も参加できます！

東京わくわくタイム

何をするかはお楽しみ！
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、ご友人も一緒にご参加ください！

みんなで交流☆ バドミントン

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☆ ポッチャ

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！

みんなで盆パラピクス ～オンライン～

盆踊りとパラパラをミックスした
リズム体操をする
団体対象の教室です。
各回の最終回には相談会を実施し
ます。

みんなで交流☆ テニス

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☆ 車いすバスケット

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！

みんなで盆パラピクス

盆踊りとパラパラをミックスした
リズム体操で、楽しく身体を
動かしましょう！
オンラインと同時開催します。

みんなで交流☆ 卓球

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☆ フライングディスク

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、お友達ご
一緒にどうぞ！

地域交流教室

| 教室名 | 対象 | 定員 | 場所 | 実施日 | 時間 |
|---|---------------------|----------------|--------------|---|-------------|
| 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 |
| みんなで盆パラビクス ～オンライン～ | 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】 ①4/28 5/19 6/23 (7/7) ②7/28 8/25 9/29 (10/6) ③10/27 11/17 12/22 (1/5) ④1/26 2/23(祝) 3/22 (3/29) ※()は相談会 | 13:30～14:30 |
| みんなで盆パラビクス | 障害児者 介護者 地域住民 | なし (当日参加) | 体育館 | 【金曜日 12回】 4/28 5/19 6/23 7/28 8/25 9/29 10/27 11/17 12/22 1/26 2/23(祝) 3/22 | 13:30～14:30 |
| 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 | なし (当日参加) | 運動場 ※雨天中止 | 【2回】 5/3(水・祝) 11/26(日) | 13:30～15:30 |
| みんなで交流☆ バドミントン 【共催:センタークラブ】 王子かぼちゃクラブ | 障害児者 介護者 地域住民 | なし (当日参加) | 体育館 | 【日曜日 2回】 4/23 10/1 | 13:30～15:30 |
| 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 | なし (当日参加) | 庭球場 ※雨天中止 | 【日曜日 2回】 9/24 1/14 | 13:30～15:30 |
| みんなで交流☆卓球 【共催:センタークラブ】 レインボー スペシャルオリムピックス 十条卓球 | 障害児者 介護者 地域住民 | なし (当日参加) | 体育館 | 【2回】 8/26(土) 3/10(日) | 13:30～15:30 |
| みんなで交流☆ ポッチャ 【共催:センタークラブ】 王子ホールドスターズ | 障害児者 介護者 地域住民 | なし (当日参加) | 体育館 | 【日曜日 2回】 7/23 2/25 | 13:30～15:30 |
| みんなで交流☆ 車いすバスケ 【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 | なし (当日参加) | 体育館 | 【2回】 6/10(土) 12/10(日) | 13:30～15:30 |

※「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

申込制のみ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