

# 視覚障害者の方へ オススメ!

## スポーツを始めてみませんか?

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。

#### 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。

#### 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!

#### 【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38回 はばたき水泳大会

開催日: 7月7日(日)

#### 第37回 はばたき陸上大会

開催日: 10月13日(日)