

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

にこここ水中運動

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)

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 ※4/29 7/29 9/30 1/6 1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 は除く	10:00～10:50
はじめよう! 水泳入門	障害児者 介護者	①15組 ②15組 (申込制)	プール	【木曜日 全4回】 6/6 6/13 6/20 6/27 【土曜日 全4回】 11/2 11/9 11/16 11/23(祝)	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】 12/6 12/13 12/20 12/27	13:30～15:30
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) 4/2 6/4 8/6 10/1 12/3 2/4 夜の部(6回) 5/14 7/2 9/3 11/12 1/7 3/4	昼の部 14:00～15:00 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) 4/2 6/4 8/6 10/1 12/3 2/4 夜の部(6回) 5/14 7/2 9/3 11/12 1/7 3/4	昼の部 14:00～15:00 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 7回】 5/4(祝) 6/15 8/17 9/14 11/30 1/25 3/1	13:30～15:00

※「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38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	7/7(日)
第37回はばたき陸上大会	障害児者 健常者	運動場	10/13(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