

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！ 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！ 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！ 車いすスポーツ入門

競技用車いすに乗ってテニスやバドミントンに
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！

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。
通常的环境下では難しい方も、
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！ STT入門

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！

はじめよう！ アーチェリー入門

目標は、認定取得！全6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6回すべて参加できる方
※マナー・判定基準・ルールの理解できる方

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！

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】 6/3 6/10 6/17 6/24	17:30～19:30
		10組 (申込制)		【日曜日 全4回】 2/23 3/2 3/9 3/16	13:30～15:30
はじめよう！テニス入門	障害児者 介護者	10組 (申込制)	庭球場 ※雨天中止	【木曜日 全4回】 5/2 5/9 5/16 5/23	13:30～15:30
		10組 (申込制)		【土曜日 全4回】 9/7 9/14 9/21 9/28	13:30～15:30
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	【金曜日 全4回】 10/4 10/11 10/18 10/25	17:30～19:30
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
はじめよう！ アーチェリー入門	身体障害者 (中学生以上)	5名程度 (申込制)	洋弓場	【木曜日 全6回】 6/20 6/27 7/4 7/11 7/18 7/25 8/1(バックアップ)	17:30～19:30
		5名程度 (申込制)		【土曜日 全6回】 1/18 1/25 2/1 4/21⇒2/8 4/28⇒2/15 1/4⇒2/22 4/11⇒3/1(バックアップ) ※斜線は日程変更	13:30～15:30
はじめよう！ 車いすスポーツ入門	肢体不自由児者 介護者	10組 (申込制)	①体育館 ・ ②庭球場 ※雨天中止	【金曜日 全4回】 ①8/2 8/9 ②8/16 8/23	17:30～19:30
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	①13:30～14:30 ②15:00～16:00
				【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！ eスポーツ体験	①身体障害児者 介護者 ②知的障害児者 精神障害児者 介護者	各5組 (申込制)	研修室	【火曜日 全4回】 10/1 10/8 10/22 10/29	①15:00～17:00 ②17:30～19:30
				【土曜日 全4回】 2/1 2/15 2/22 3/8	①13:30～15:30 ②16:00～18:00



※「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



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

東京都障害者総合スポーツセンター