

障害のある方のスポーツ活動に興味ある人必見！

指導者を目指している方
ボランティアをしたい方



講習会、教室のボランティアを通して
障害のある方のスポーツ活動に触れてみませんか？

講習会

スポーツ ボランティア講習会

障害のある方のスポーツ活動を
共に楽しみながら支えるための
基礎やポイント、関わり方を学びましょう！

フォローアップ講習会

スポーツボランティアとして積極的に
活動する方を対象とした講習会です
知識を高め、スキルアップしましょう！

初級パラスポーツ 指導員養成講習会

(公財)日本パラスポーツ協会公認の
資格取得の講習会です

ボランティア受け入れ教室

受け入れスポーツ教室

- チャレンジスポーツ
- にこにこ水中運動
- ピラティスタイム
- スポーツオリエンテーション教室
～ラケットスポーツ編～
- スポーツオリエンテーション教室
～屋外スポーツ編～
- スポーツオリエンテーション教室
～プール編～
- 障害者SCスポーツタイム
- ノルディック・ウォーキング
- 東京23トコトコ散策ツアー
- はじめよう！卓球入門
- はじめよう！テニス入門
- はじめよう！
バドミントン入門
- はじめよう！STT入門
- はじめよう！
車いすスポーツ入門
- ジュニア車いすスポーツ教室
- ジュニアわくわくスポーツ教室
- あつまれジュニア☆ダンス広場
- 東京わくわくタイム
- みんなで交流☆フライングディスク
- みんなで交流☆バドミントン
- みんなで交流☆テニス
- みんなで交流☆卓球
- みんなで交流☆ポッチャ
- みんなで交流☆車いすバスケット
- みんなで交流☆eスポーツ
- 重度障害者のためのプールひろば
- 親子で楽しむ重度ジュニア体操
- トコトコ健康体操

申込

ご希望の方は、事前にお問合せください

お問合せ



03-3907-5631



03-3907-5613

講習会

事業名	対象	場所	開催日時
スポーツボランティア講習会	障害者スポーツ活動に興味のある方	体育館 多目的室 研修室他	入門編 6月8日(土)13:30～15:30 実践編① 6月8日(土)13:30～15:30 体験編② 7月13日(土)18:30～20:00
フォローアップ講習会	・バラスポーツ指導員 ・協会登録スポーツボランティア ・施設・団体職員	体育館 多目的室 研修室他	10月5日(土) 共催：東京都バラスポーツ指導者協議会
初級バラスポーツ指導員養成講習会	東京都在住・在勤・在学の資格取得希望者	研修室 体育館他	2月17日(月) 18日(火) 20日(木) 27日(木) 28日(金)

指導者を目指す方・ボランティア受け入れ教室

指導者を目指す方・ボランティアを希望する方					
教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
チャレンジスポーツ 【共催：センタークラブ】 月曜クラブ ソフトラクロスインドア 同好会 東京北卓球バレー同好会 春風会 【共催： センター関連団体】 東京都障害者 合気道同好会	障害児者 介護者	運動場 ※雨天中止	グラウンド・ゴルフ 5/27(月) 9/2(月)	13:30～15:30	センタークラブのクラブ活動に参加して仲間と一緒にスポーツを体験しましょう！
		体育館	ソフトラクロス 6/7(金) 1/24(金)		
			卓球バレー 7/30(火) 12/17(火)		
		多目的室	<<新種目>> 太極拳 6/28(金) 10/25(金) <<新種目>> 合気道 8/19(月) 2/3(月)		
はじめよう！ 卓球入門	障害児者 介護者	卓球室	【月曜日 全4回】 6/3 6/10 6/17 6/24	17:30～19:30	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！
			【日曜日 全4回】 2/23 3/2 3/9 3/16	13:30～15:30	
はじめよう！ バドミントン入門	障害児者 介護者	体育館	【金曜日 全4回】 10/4 10/11 10/18 10/25	17:30～19:30	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事から始めて、ラリーができるまでを目指します！
はじめよう！ STT入門	視覚障害児者 介護者	STT室	【金曜日 全4回】 12/6 12/13 12/20 12/27	13:30～15:30	サウンドテーブルテニス専用の卓球台を使用し、ラリーを目指します！
はじめよう！ 車いすスポーツ入門	肢体不自由児者 介護者	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	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！ 車いす常用者以外もご参加いただけます。
ノルディック・ウォーキング	障害児者 介護者	運動場 中央公園 ※雨天時 体育館	【3回】 5/28(火) 10/17(木) 3/1(土)	13:30～15:30	屋内外で楽しめるノルディックウォーキング。ここにこベースで気持ちよく、自然を感じながら一緒に楽しみましょう！ ※介護者の参加はお問い合わせ下さい。
東京23区トコトコ 散歩ツアー	障害児者 介護者	都内公園等 ※雨天時 体育館	【2回】 9/23(月・祝) 11/26(火)	13:30～15:30	東京23区内の都立施設(公園等)をノルディックウォーキング等、それぞれのスタイルで歩きましょう！
ジュニア 車いすスポーツ教室	身体障害児 介護者および家族	体育館	【全8回】 10/6(日) 2/2(日) 3/9(日)	13:30～15:30	元気なジュニア集まれ！ 日常、車いすに乗っていないお友達も、屋外の運動場で思いっきり車いすスポーツのスピード感を楽しみましょう！車いす操作から色々な種目のゲームまで楽しく行います。プールの日もありますよ！
		プール	8/11(祝)		
		運動場 ※雨天中止	6/23(日) 11/10(日)		
ジュニア わくわくスポーツ教室	知的障害児 介護者および家族 ①4歳以上 小学1年生以下 ②小学2年生以上 中学生以下	体育館	【日曜日 全6回】 6/29(土) 2/24(月・祝) 3/23	①13:30～14:30 ②15:00～16:00	元気なジュニア集まれ！ 屋外の運動場で思いっきり色々な動きを経験して、楽しみながら運動しよう！プールの日もありますよ！
		プール	7/14		
		運動場 ※雨天中止	9/8 11/24		

指導者を目指す方・ボランティア受け入れ教室

指導者を目指す方・ボランティアを希望する方

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
あつまれ ジュニア☆ダンス広場	①身体障害児 介護者および家族 ②知的障害児 介護者および家族	体育館 多目的室※	【10回】 4/27(土) 5/3(金・祝) 7/15(月・祝) 8/11(日・祝) 9/28(土・祝) 10/12(土) 11/9(土) 1/5(日) 2/23(日) 3/2(日) ※4/27 5/3 7/15 10/12 1/5 2/23は多目的室にて行 います。	①13:00～14:00 ②14:30～15:30	ダンスが好きなジュニア集まれ！ いろんな音楽に合わせて 身体を動かす中で思いっきり楽しもう！
東京わくわくタイム	障害児者 介護者 地域住民	体育館	【土曜日 7回】 5/4 6/15 8/17 9/14 11/30 1/25 3/1	13:30～15:00	テーマに合わせて、みんなで楽しく身体を動かしまし ょう！何をやるかはお楽しみ！
トコトコ健康体操	障害者 介護者	多目的室	【火曜日 8回】 6/25 7/23 8/20 10/22 12/24 1/21 2/18 3/18	13:00～14:00	ポールウォーキングやノルディックウォーキング で使用するポールを使用した体操、歩行や健康づ くり欠かせない体操や筋トレなどを取り入れて いつまでも歩ける身体を手に入れましょう。

指導者を目指す方受け入れ教室

指導者を目指す方のみ

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
はじめよう！水泳入門	障害児者 介護者	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	①13:30～14:30 ②15:00～16:00	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！ 介護者にはサポート方法等、一緒に学んで いただきます。
はばたき大会 事前練習会 (水泳)	はばたき 水泳大会 出場希望者	プール	6/23(日)	13:30～15:30	はばたき水泳大会(7/7)に向けての レベルアップとルールの確認をしましょう。
はばたき大会 事前練習会 (陸上)	はばたき 陸上大会 出場希望者	運動場	9/22(日)	13:30～15:30	はばたき陸上大会(10/13)に向けての レベルアップとルールの確認をしましょう。
はばたき大会 事前練習会 (テニス)	はばたき テニス大会 出場希望者	庭球場 ※雨天時 研修室	10/20(日)	13:30～15:30	はばたきテニス大会(11/2)に向けての レベルアップとルールの確認をしましょう。 雨天時は、センターの研修室にて ルールの確認をします。
はばたき大会 事前練習会 (バドミントン)	はばたき バドミントン 大会 出場希望者	体育館	1/12(日)	13:30～15:30	はばたきバドミントン大会(1/26)に 向けてのレベルアップとルールの確認を しましょう。
水泳選手育成教室	障害児者	プール	【土曜日 全6回】 5/4 7/13 9/7 11/2 1/4 3/1	17:30～19:30	競技会出場を目指す方が対象です。 大会で活躍できる選手の育成を行います！
アスリート育成 ～ハイブリッド型～	競技会出場 経験のある 知的障害者 介護者 競技クラブ 関係者 競技会出場 経験のある 身体障害者 介護者 競技クラブ 関係者	多目的室 研修室 多目的室 研修室	【全4回】 6/29(土) 8/3(土) 11/17(日) 2/24(月・祝) 【全4回】 6/29(土) 8/3(土) 11/17(日) 2/24(月・祝)	9:30～11:30 13:30～15:30	今後アスリートとして活躍を目指す人達の 基本的なコンディショニングやアスリート に必要な基礎的な知識を身につけて、 競技パフォーマンスを 更に向上させましょう！

ボランティア受け入れ教室

ボランティアを希望する方のみ

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
にこにこ水中運動	障害児者 介護者	プール	4月からの毎週月曜日 ※4/29 7/29 9/30 3/31 は除く	10:00～10:50	水の力を利用した体操のアクアビクスと浮き具を利用したヌードルビクス、またウォーキングの日には水中を自由自在に歩行します！
ピラティスタイム	障害児者 介護者	多目的室	(火曜日 12回) 嵐の部(6回) 4/2 6/4 8/6 10/1 12/3 2/4	14:00～15:00	ピラティスとは、筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。 ゆったりと身体と心をリラックス！
			夜の部(6回) 5/14 7/2 9/3 11/12 1/7 3/4	19:00～20:00	
ピラティスタイム ～オンライン～	障害児者 介護者	多目的室	(火曜日 12回) 嵐の部(6回) 4/2 6/4 8/6 10/1 12/3 2/4	14:00～15:00	ピラティスとは、筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。 ゆったりと身体と心をリラックス！
			夜の部(6回) 5/14 7/2 9/3 11/12 1/7 3/4	19:00～20:00	
スポーツ オリエンテーション教室 ～ラケットスポーツ～	障害児者 介護者	体育館 庭球場	【8回】 4/18(木) 5/31(金) 6/29(土) 7/9(火) 8/30(金) 10/3(木) 12/26(木) 3/29(土)	① 9:30～10:20 ② 10:40～11:30	卓球(STT)、テニス(ブライントテニス)、バドミントン等のラケットスポーツにスポットを当てたスポーツ体験教室です。ヒッティングパートナーへの支援方法もお伝えします。
スポーツ オリエンテーション教室 ～屋外スポーツ～	障害児者 介護者	運動場 ※雨天中止	【8回】 4/23(火) 5/14(火) 6/22(土) 7/25(木) 9/14(土) 10/7(月) 1/11(土) 3/6(木)	① 9:30～10:20 ② 10:40～11:30	グラウンド・ゴルフやノルディックウォーキング等の屋外で一人でもお仲間でも気軽に行なえるスポーツ体験教室です。
スポーツ オリエンテーション教室 ～プール～	障害児者 介護者	プール	【8回】 5/2(木) 6/11(火) 8/22(木) 9/26(木) 11/24(日) 12/7(土) 1/30(木) 3/22(土)	① 9:30～10:20 ② 10:40～11:30	水中活動や泳ぎにチャレンジできる体験教室です！ これから教室参加したい方大歓迎！ 介護者への支援方法もお伝えします！
障害者SCスポーツタイム	障害児者 介護者	運動場 ※雨天中止	全47回 平日 月曜日 4/8 5/13 6/24 7/29 8/5 9/30 10/28 11/25 12/23 1/27 2/3 3/24 3/31	14:00～16:00	夕方の自宅等に帰るまでの時間に、スポーツセンターで様々な活動ができる場を提供します。 これから教室参加したい方大歓迎！ お友達や介護者と共にスポーツ活動の習慣を身に付けましょう。
		多目的室	木曜日 4/25 5/2 5/30 6/13 7/11 8/15 9/19 10/10 10/24 11/7 12/12 1/16 2/13 3/13		
		体育館	火曜日 4/16 5/21 6/4 6/18 8/20 9/10 10/1 11/12 12/17 1/7 2/4 2/18 3/4 3/18 金曜日 4/5 7/5 8/2 9/6 11/1 12/6		
はじめよう！ テニス入門	障害児者 介護者	庭球場 ※雨天中止	【木曜日 全4回】 5/2 5/9 5/16 5/23 【土曜日 全4回】 9/7 9/14 9/21 9/28	13:30～15:30	憧れのテニスコート。 しっかりと基礎から学んでラリーができるまでを目指します！
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	運動場 ※雨天中止	【2回】 5/6(月・祝) 10/14(月・祝)	13:30～15:30	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、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ バドミントン 【共催：センタークラブ】 王子かほちャクラブ	障害児者 介護者 地域住民	体育館	【2回】 6/22(土) 1/5(日)	13:30～15:30	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☆ バドミントン in江東区 【共催：センタークラブ】 王子かほちャクラブ	障害児者 介護者 地域住民	深川スポーツ センター	【土曜日 1回】 12/21 ※詳細はHPをご確認ください。	調整中	新たな場所で、新たな仲間と出会うチャンス！？バドミントンを楽しみましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
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	庭球場 ※雨天中止	【2回】 9/29(日) 1/13(月・祝)	13:30～15:30	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！

ボランティア受け入れ教室

ボランティアを希望する方のみ

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
みんなで交流☆卓球 【共催:センタークラブ】 レインボー スペシャルオリンピックス十条卓球	障害児者 介護者 地域住民	体育館	【2回】 7/28(日) 3/8(土)	13:30～15:30	初心者でも大丈夫！ 卓球を通して、 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☆卓球 In萬葉区 【共催:センタークラブ】 レインボー スペシャルオリンピックス十条卓球	障害児者 介護者 地域住民	奥戸総合 スポーツ センター	【土曜日 1回】 2/22 ※詳細はHPをご確認ください。	調整中	新たな場所で、新たな仲間と出会う チャンス！？卓球を楽しみましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ ポッチャ 【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	体育館	【2回】 7/20(土) 2/11(火・祝)	13:30～15:30	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！
みんなで交流☆ ポッチャ In墨田区 【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	墨田区内施設 ※調整中	【1回】 調整中 ※詳細はHPをご確認ください。	調整中	新たな場所で、新たな仲間と 出会うチャンス！？ ポッチャを楽しみましょう！ 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 【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	体育館	【2回】 7/14(日) 1/11(土)	13:30～15:30	車いすスポーツの花形の 車いすバスケットボールを通して、 みんなで交流しましょう！ ご家族、ご友人と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ eスポーツ	障害児者 介護者 地域住民	体育館	【2回】 12/26(木) 3/22(土)	14:00～16:00	個々の障害に合わせ、 コントローラーなどを工夫することで、 誰でも楽しむことができるeスポーツ！ ご家族、お友達と対戦を楽しむことが 出来ます。いつもと違ったゲームを楽し んでみませんか？
重度障害者のための プールひろば	身体障害児者 (四肢麻痺・ 片側麻痺) 介護者	プール	【6回】 6/22(土) 6/29(土) 7/20(土) 8/12(月・祝) 8/25(日) 9/23(月・祝)	①13:30～14:30 ②14:45～15:45	波のない静かな安心できる環境で 泳ぎましょう！ プールをのんびり広く使って頂きます。
親子で楽しむ 重度ジュニア体操	身体障害児 (3歳以上 中学生以下) (四肢麻痺・ 体幹障害) 介護者	多目的室	【6回】 4/29(月・祝) 5/18(土) 6/30(日) 7/13(土) 9/22(日・祝) 10/27(日)	13:30～15:30	リズムに合わせた体操や、 ボールや遊具を使用して親子で 楽しく身体を動かしましょう！