

指導者・ボランティア受け入れ教室一覧

【事業を活用した人材育成】

- 指**のマークがついているものは、指導者を目指す方を受入れます。（公財）日本パラスポーツ協会等の資格保有者が対象となります。
- ボ**のマークがついているものは、ボランティアを受入れます。

HPに掲載してある申込書をご記入の上、郵送、FAXにてご希望の教室開催日の1ヶ月前までにお申し込みください。

スポーツ導入教室 <利用から間もない方、運動・スポーツを始める方が安心して参加できます。>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ	レクリエーション・スポーツ 【インドアベタンク】	障害児者 介護者	なし	体育館	木曜日 3回 5/15・6/12・7/10	13:00～14:30	初めての方でも気軽に楽しめるレクリエーションスポーツ種目を楽しめます。 またインドアベタンクやユニカールの日もあります。体育館でみんなで楽しくからだを動かしましょう。 協力: 昭島市スポーツ推進委員（インドアベタンク） 東村山市ユニカール協会（ユニカール）
ボ	レクリエーション・スポーツ 【ユニカール】				火曜日 3回 9/2・10/7・11/11		
拡 指 ボ	レクリエーション・スポーツ				12回 4/15(火)・8/1(金) 8/26(火)・10/31(金) 12/5(金)・12/16(火) 1/9(金)・1/27(火) 2/6(金)・2/10(火) 3/6(金)・3/17(火)		
指	ブラインドスポーツ 体験	視覚障害児者 介護者	なし	体育館	3回 7/3(木)・10/11(土) 1/23(金)	13:00～14:30	ブラインドテニスやサウンドテーブルテニスなどの音を頼りにして行うスポーツ種目の他、さまざまなスポーツに挑戦してみましょう！ 協力：プリンデンテニスクラブ

入門教室 <スポーツに挑戦してみたい、継続していきたい方は、入門教室で体験してみましょう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
新 指	チャレンジ！ 車いすスポーツ	高校生以下の 身体障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館	全5回 5/10(土)・7/5(土) 9/27(土)・11/23(日) 1/17(土)	13:00～14:30	色々なパラスポーツやレクリエーションスポーツに挑戦しましょう！スポーツの楽しさを感じ、これから始めてみたいスポーツと一緒に探してみましょう！ 日常、車いすに乗っていないお友達も、参加できます。競技用車いすの貸し出しもあります。
指	はじめよう！ 水泳入門	障害児者 介護者 顔つけから 12.5mまで	各回 15組 (申込制)	プール	土曜日 全5回 6/21・28 7/12・19・26	13:00～13:50	水泳の基礎を学び、25m完泳を目指しましょう。個々の状況に合わせ、水慣れ・泳法のグループに分かれて進めていきます。 介護者には、サポート方法等と一緒に学んでいただけます。 各回、泳力別に進めていきます。
		障害児者 介護者 25m完泳を 目指す			土曜日 全5回 6/21・28 7/12・19・26	14:10～15:00	
		障害児者 介護者 顔つけから 12.5mまで			土曜日 全5回 11/29 12/6・13・20・27	13:00～13:50	
		障害児者 介護者 25m完泳を 目指す			土曜日 全5回 11/29 12/6・13・20・27	14:10～15:00	

アウトドア <屋外に出て、思い切り、様々なスポーツ体験をしましょう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ	TAMAウォーク	障害児者 介護者	20組 (申込制)	都内公園等	日曜日 2回 6/8・11/9 ※雨天中止	13:00～16:00	自然豊かな公園内で、様々なゲームやレクリエーション活動にチャレンジしながら歩きます。

ジュニア対象教室 いろいろな種目に挑戦しましょう！スポーツの楽しさを発見しませんか！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指	GOGOキッズ運動	4歳以上 小学3年生以下の知的障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館	全10回 6/29(日)・7/27(日) 8/31(日)・9/27(土) 10/26(日)・11/29(土) 12/20(土)・1/24(土) 2/22(日)・3/21(土)	9:15～10:15	身体を動かすことを楽しみながら、幼少期に必要な走る・跳る・投げるなどの様々な動きを身につけましょう！
指	GOGOジュニア運動	小学4年生以上 中学生以下の知的障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館	全10回 6/29(日)・7/27(日) 8/31(日)・9/27(土) 10/26(日)・11/29(土) 12/20(土)・1/24(土) 2/22(日)・3/21(土)	10:30～11:30	走る・投げるなどの基本的な動作や用具を使うなどの様々な動きを通して、「楽しい！嬉しい!!できた!!!」を体感しましょう！
新 指	肢体不自由児の親子運動タイム	4歳以上 小学3年生以下の肢体障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館	全7回 5/17(土)・7/6(日) 9/13(土)・10/4(土) 11/8(土)・1/11(日) 3/8(日)	13:00～14:30	親子で一緒に取り組める体操などを紹介。子供だけではなく、大人も一緒に！楽しみましょう！

地域交流教室 <ご家族やお友達も誘って、みんなで楽しみましょう！どなたでも参加できます。>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ	レッツ☆HIP HOP	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	日曜日 8回 4/27・6/22・7/13 9/21・10/19・11/30 1/25・2/15	13:00～14:30	からだを動かすことが大好きなあなた！音楽にあわせてHIP HOPダンスにトライしてみましょう。レッツ! ダンス!!
拡 ボ	レッツ☆車いすバスケット	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	9回 4/13(日)・5/5(月・祝) 6/15(日)・7/12(土) 9/15(月・祝)・10/13(月・祝) 11/9(日)・1/31(土)・3/8(日)	9:00～11:45	初めての方も大歓迎!!子供から大人、障害の有無に関わらず、誰でも参加できます！競技用車いすの基本操作や試合を行います。花形スポーツの車いすバスケットボールに挑戦しよう！協力：東京都車いすバスケットボール連盟
					2回 12/14(日)・2/21(土)	13:30～16:00	
拡 ボ	みんなで交流☆ティーボール	障害児者 介護者 地域住民	なし	谷保第3公園	土曜日 3回 10/18・1/31・2/14 ※10/18は雨天中止	13:00～15:00	打って、走って、投げて、みんなでティーボールを楽しみましょう！※雨天の場合、体育館にて実施します。
ボ	みんなで交流☆グラウンド・ゴルフ	障害児者 介護者 地域住民	なし	谷保第3公園	月曜日 3回 5/12・11/10・1/19	13:00～15:00	グラウンド・ゴルフは、生涯スポーツです!!一緒にラウンドし、みんなで楽しみましょう。※雨天の場合、体育館にて実施します。
ボ	みんなで交流☆卓球	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	2回 4/26(土)・9/26(金)	13:00～15:00	卓球好きな人、集まれ！初心者から上級者まで、みんなで交流を深めゲームやラリーを楽しみましょう☆
ボ	みんなで交流☆バドミントン	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	3回 5/4(日)・9/7(日) 11/28(金)	13:00～15:00	基礎からゲームまで、バドミントンのいろはから技術もお伝えます！バドミントンが好きな方、レベルアップしたい方！大歓迎☆
ボ	みんなで交流☆ポッチャ	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	2回 1/12(月・祝)・2/1(日)	13:00～15:00	大人気のパラリンピック種目！だれもが一緒に楽しめるスポーツで、奥の深い競技にはまる方も多い種目です！
ボ	みんなで交流☆テニス	障害児者 介護者 地域住民	20名 (申込制)	谷保第3公園 テニスコート	2回 11/24(月・祝)・3/7(土)	13:00～15:00	硬式テニスが好きな方、やってみたい方ぜひ、チャレンジしましょう！屋外でテニスに挑戦しましょう！※雨天の場合、体育館にて実施します。
ボ	みんなで交流☆ショートテニス	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	2回 7/25(金)・2/17(火)	13:00～15:00	スポンジボールを使用したショートテニスにチャレンジ！初めてラケットスポーツを実施する方も始めやすい種目です。
新 ボ	みんなで交流☆マラソントイム	障害児者 介護者 地域住民	なし	センター 近隣	土曜日 3回 2/21・2/28・3/14	13:00～15:00	みんなで、屋外に出てジョギング、趣味に、トレーニングとしても楽しく走りましょう！目指すはマラソンイベント参加！

重度障害者対象教室
 <安全に！そして介護者と共に楽しみましょう！>

指	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
	のびのび運動ひろば	重度 肢体不自由児者 （四肢麻痺） と介護者	なし	プール	日曜日 6回 5/18・6/15・7/20 8/17・9/14・10/19	12:30～14:30	波の少ない静かなプールで、ゆっくり自分のペースで自分に合った水中での運動を介護の方と共に見つけ楽しみましょう！
			なし	体育館	日曜日 2回 9/28・11/16	13:00～14:30	体育館でのびのびからだを伸ばしたり、動かしたりします。自分のペースでできることをみんなでやりましょう！

介護予防支援教室
 <生活に役立つ運動を楽しみながら行いましょう！>

指	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
	健康づくりウォーキング	障害児者	なし	体育館	6回 5/8(木)・7/8(火) 9/8(月)・11/7(金) 1/8(木)・3/5(木)	10:00～11:30	「コツコツ歩く」をテーマに、日頃の歩き方の見直しや楽しく歩く時間を皆さんで過ごしましょう。ポールウォーキングも実施します。