

8月 多摩障害者スポーツセンター スポーツ教室・事業カレンダー

各種教室の詳細は事業案内・ポスターでご確認ください

日	月	火	水	木	金	土
					1 ◎レクリエーション・スポーツ 13:00～14:30 障害児者・介護者	2 ◎水泳選手育成教室 18:00～20:00 身体障害児者
3	4	5 ◎ワンポイント水泳 10:00～11:30 障害児者	6 休館日	7 ◎ワンポイント卓球 13:00～15:00 障害児者・介護者	8	9
10	11	12 休館日	13 休館日	14	15 ◎お手軽・簡単エクササイズ 13:00～14:30 障害児者・介護者	16 ◎知的障害者の水泳教室 ①13:00～13:50 ②14:00～14:50 知的障害児者
17 ◎のびのび運動ひろば（プール） 12:30～14:30 重度肢体不自由児者（四肢麻痺） ・介護者	18 ☆【オンライン】リズム＆レクリエーション （HipHop） 13:30～14:30 障害者福祉施設・作業所等	19	20 休館日	21 ◎TAMA アクア 11:00～11:50 15歳以上の障害児者・介護者 ◎ヨガの時間 13:00～14:00 障害児者・介護者	22	23
24	25 ◎バラスポーツトレーナー アドバイスタイム 18:30～20:00 障害児者・介護者	26 ◎レクリエーション・スポーツ 13:00～14:30 障害児者・介護者	27 休館日	28	29 ◎ワンポイント水泳 13:00～14:30 障害児者	30
31 ☆GOGOキッズ運動 9:15～10:15 4歳以上小学3年生以下の 知的障害児・介護者 ☆GOGOジュニア運動 10:30～11:30 小学4年生以上中学生以下の 知的障害児・介護者		・ラジオ体操 毎日午前 9:10～ 各施設で実施 ・記号の見方 ☆:事前の申込が必要な教室 申込書は受付、またはHPにて配布いたします。 ◎:当日参加が可能な教室 申し込み不要です。当日に受付でカード交換をして、会場までお越しください。 ◆:当日参加及び地域の方 障害有無に関わらずご参加いただけます。ぜひ家族や友人と一緒にご参加ください！				

8月 東京都多摩障害者スポーツセンター 当日参加ができるスポーツ教室・事業

レクリエーション・スポーツ

初めての方でも気軽に参加できる
レクリエーションスポーツを楽しめます。
体育館でみんなで楽しく体を動かしましょう。

実施日: 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)

時間: 13:00~14:30
対象: 障害児者、介護者
場所: 体育館

○当日受付で利用証を発行し、体育館へお越しください。
○動きやすい服装、室内履きでご参加ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
スポーツ支援課スタッフまで

水泳選手育成教室

競技大会を目指す方を対象とし、
選手の育成を目的に行います。
己を磨き!さらなる飛躍を目指しましょう!

実施日: 4/26、6/14 **8/2** 10/11
12/6、2/14 (土曜日)

時間: 18:00~20:00
対象: 身体障害児者
場所: プール

○当日受付で利用証を発行し、プールにお越しください。
○水着をご用意ください。
○25m以上泳げる方が対象の教室になります。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
スポーツ支援課スタッフまで

ワンポイント水泳 【朝版】

「もっと泳げるになりたい!」
「日頃の泳ぎの確認をしたい!」
と思っている方にワンポイントアドバイスや
練習方法を提供します。

実施日: **8/5(火)**、10/2(木)

時間: 10:00~11:30
対象: 障害児者
場所: プール

○当日受付で利用証を発行し、プールにお越しください。
○水着をご用意ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
スポーツ支援課スタッフまで

ワンポイント卓球 【昼版】

習得したい技術をマスター、個々のレベルに
合わせて行います。
それぞれの課題クリアを目指しましょう!

実施日: 6/10(火) **8/7(木)**、10/24(金)
12/18(木)、2/19(木)

時間: 13:00~15:00
対象: 障害児者、介護者
場所: 卓球室
協力: 国立市卓球連盟

○当日受付で利用証を発行し、卓球室にお越しください。
○動きやすい服装、室内履きでご参加ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
スポーツ支援課スタッフまで

お手軽・簡単 エクササイズ

自宅でも手軽に行えるトレーニングやストレッチ
などトータルボディケアを目指します。
毎日の運動習慣に取り入れて
元気アップしましょう!

実施日: 4/18、5/16、6/20、7/18 **8/15**
9/12、10/17、11/14、12/19、1/16
2/20、3/13 (金曜日)

時間: 13:00~14:30
対象: 障害児者、介護者
場所: 体育館

○当日受付で利用証を発行し、体育館へお越しください。
○動きやすい服装、室内履きでご参加ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
スポーツ支援課スタッフまで

知的障害者の水泳教室 【昼版】

泳力レベルアップを目指す方のための教室です
目標達成を目指して頑張りましょう!

実施日: **8/16**、11/22 (土曜日)

時間: ①13:00~13:50
②14:00~14:50
対象: 知的障害児者
場所: プール
協力: 東京都障害者水泳連盟

○当日受付で利用証を発行し、プールにお越しください。
○水着をご用意ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
スポーツ支援課スタッフまで

のびのび運動ひろば 【プール】

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
水中での運動をともに見つけ楽しめましょう!

実施日: 5/18、6/15、7/20
8/17 9/14、10/19 (日曜日)

時間: 12:30~14:30
対象: 重度肢体不自由児者(四肢麻痺)と介護者
場所: プール

○当日受付で利用証を発行し、プールへお越しください。
○水着をご用意ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
スポーツ支援課スタッフまで

TAMAアクア

水の特性を活かし、
水中でのリラクゼーションやアクアビクス等
水中で楽しくからだを動かしましょう!

実施日: 6/17(火) **8/21(木)** 10/16(木)

時間: 11:00~11:50

実施日: 5/20(火)、7/17(木)、9/8(月)
11/18(火)、1/15(木)、3/10(火)

時間: 13:00~13:50
対象: 障害児者、介護者 ※15歳以上
場所: プール

○当日受付で利用証を発行し、プールへお越しください。
○水着をご用意ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
スポーツ支援課スタッフまで

ヨガの時間

呼吸を整え、からだの動きを感じながら
心身共にリラックスしましょう。

実施日: 4/24、5/22、6/26、7/24 **8/21**
9/25、10/23、11/27、12/25
1/22、2/26、3/26 (木曜日)

時間: 13:00~14:00
対象: 障害児者、介護者
場所: 体育館

○当日受付で利用証を発行し、体育館へお越しください。
○動きやすい服装、室内履きでご参加ください。
※オンラインでの参加も可能です。
希望される方は事前の申し込みが必要です。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
スポーツ支援課スタッフまで

パラスポーツトレーナー アドバイスタイム

パラスポーツトレーナーが
運動・トレーニングなど様々な悩みや
運動方法についてアドバイスをします!

協力: 東京都パラスポーツ指導者協議会
パラスポーツトレーナー部会

実施日: 4/28(月)、6/28(土)
8/25(月) 10/25(土)
12/22(月)、2/28(土)

時間: 18:30~20:00
対象: 障害児者、介護者
場所: トレーニング室

○当日受付で利用証を発行し、トレーニング室にお越しください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
スポーツ支援課スタッフまで

ワンポイント水泳 【昼版】

「もっと泳げるになりたい!」
「日頃の泳ぎの確認をしたい!」
と思っている方にワンポイントアドバイスや
練習方法を提供します。

実施日: 4/28(月)、6/5(木) **8/29(金)**
9/11(木)、10/20(月)、12/23(火)
2/9(月)

時間: 13:00~14:30
対象: 障害児者
場所: プール

○当日受付で利用証を発行し、プールにお越しください。
○水着をご用意ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
スポーツ支援課スタッフまで