

# 2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

## みんなで交流☆ボッチャ

大人気のパラリンピック種目!  
誰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!

実施日:1/12(月・祝)、**2/1(日)**

時間:13:00~15:00

対象:障害児者、介護者、地域住民  
場所:体育館



## 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みます。  
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



## ワンポイント水泳 【昼版】

「もっと泳げるようになりたい!」  
「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

## みんなで交流☆ ティーボール

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!

実施日:10/18、1/31、**2/14**(土曜日)

時間:13:00~15:00

対象:障害児者、介護者、地域住民

場所:谷保第3公園

※雨天の場合、体育館にて実施します。

※10/18は雨天の場合、中止になります。

○当日は直接、谷保第3公園までお越しください。

## 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



## レッツ☆HIP HOP

身体を動かすことが大好きなあなた!

音楽に合わせてHIP HOPダンスに

挑戦してみましょう。レッツ!ダンス!!

実施日:4/27、6/22、7/13、9/21

10/19、11/30、1/25、**2/15**(日曜日)

時間:13:00~14:30

対象:障害児者、介護者、地域住民

場所:体育館

## ワンランクアップ トランポリン

ワンランクアップしたトランポリンスキルを  
身につけます。

上手に跳べるように練習しましょう。

実施日:10/6、12/15、1/19、**2/16**(月曜日)

時間:18:00~19:30

対象:障害児者、介護者

場所:体育館



## みんなで交流☆ ショートテニス

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。

実施日:7/25(金)、**2/17(火)**

時間:13:00~15:00

対象:障害児者、介護者、地域住民

場所:体育館



## 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



## 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ーケアを目指します。

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

## レッツ☆車いすバスケ

初めての方も大歓迎!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。

花形スポーツを体験しよう!

実施日: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)、★12/14(日)、**2/21(土)**

★がついている日程は教室の開始時間が異なります。

時間:9:00~11:45

★13:30~16:00

対象:障害児者、介護者、地域住民

場所:体育館

協力:東京都車いすバスケットボール連盟

## みんなで交流☆ マラソンタイム

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楽しく走りましょう!

目標はマラソンイベント参加!

実施日:**2/21、2/28**、3/14(土曜日)

時間:13:00~15:00

対象:障害児者、介護者、地域住民

場所:センター近隣

## 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

## 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一部会

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