


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



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☆ ティールール

打って、走って、投げて
みんなでティール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☆ マラソントイム

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！
目指す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