

# 3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☆ユニカール

陸のカーリングと呼ばれるユニカール。  
緻密な作戦と、それを実行するコントロール。  
どんな障害の方でも一緒に楽しめます。

是非、体験してみませんか？

実施日: 12/9、1/20、**3/3** (火曜日)  
時間: 13:00~15:00  
対象: 障害児者、介護者、地域住民  
場所: 体育館  
協力: 東村山市ユニカール協会



## 健康づくりウォーキング

「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。

実施日: 5/8(木)、7/8(火)、9/8(月)  
11/7(金)、1/8(木) **3/5(木)**  
時間: 10:00~11:30  
対象: 障害児者  
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



## 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

## 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ピクス等  
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

## 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

## みんなで交流☆マラソントime

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  
○当日は多摩障害者スポーツセンターへお越しください。

### TAMAスポーツ祭 2026

スポーツを通して元気になろう!  
~多摩スポからはじめるスポーツライフ~

**日時 3月15日(日)**  
9時30分~16時 参加自由・入場無料

会場 東京都多摩障害者スポーツセンター (国立市富士見台)

★バラスポーツ・ニュースポーツ体験コーナーが盛りだくさん!

- ★電動車いすサッカー: パワーチェアフットボールに挑戦  
: 日本電動車いすサッカー協会協力
- ★アーチェリー(ソフトアーチェリー)体験  
: 東京都身体障害者アーチェリー協会協力
- ★カヤック体験: 日本バラカヌー連盟協力
- ★ビームライフ体験: 日本バラ射撃連盟協力
- ★スポーツ吹矢 ★フライングディスク(アキュラシー)
- ★スカットボール ★カーレット(車上カーリング) ★eスポーツ
- ★ボッチャ ★サウンドテーブルテニス
- ★卓球パレー ★パルーンアート ほか多数!

参加者にはTAMAスポ祭特製ノベルティをプレゼント!  
ぜひ遊びに来てください!

## トランポリントime

トランポリンでジャンプ!ジャンプ!ジャンプ!  
安全な乗り方と降り方を学び  
練習を通して楽しく跳びましょう!

実施日: 5/3(土)、7/13(日)、9/7(日)  
11/16(日)、1/25(日) **3/22(日)**  
時間: 9:00~11:45  
対象: 障害児者、介護者、地域住民  
場所: 体育館

## 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