

6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

体力測定

自分の体を定期的に振り返ってみましょう。
測定結果を記録して、
健康・体力づくりにつなげましょう。

実施日: **6/6**、9/5、1/9 (土曜日)
時間: 13:00~15:00 ※受付は14:30まで
対象: 障害者
場所: 体育館



レクリエーション・スポーツ【夜版】

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行います。
体育館でみんなで楽しくからだを動かしましょう。実施内容は各日程で異なります。
どうぞお楽しみに!

実施日: ①5/28(木)、②**6/6(土)**
時間: ①18:00~19:00
②18:30~19:30
対象: どなたでも
場所: 体育館



ワンポイント水泳【朝版】

「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!」
「水中での歩き方を見直したい!」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: **6/9(火)**、9/10(木)
12/17(木)、3/11(木)
時間: 10:00~11:30
対象: 障害児者
場所: プール



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: **6/9(火)**、8/6(木)
10/23(金)、12/17(木)
時間: 13:00~15:00
対象: 障害児者、介護者
場所: 体育館
協力: 国立市卓球連盟



レクリエーション・スポーツ【インドアペタンク】

目標球(ピュット)にチームのボールを
近づけられるかを競う、インドアペタンクを
みんなで楽しみましょう。
初めての方でも気軽にからだを動かせる
レクリエーションスポーツです。

実施日: 5/14、**6/11**、7/9 (木曜日)
時間: 13:00~14:30
対象: 障害児者、介護者
場所: 体育館
協力: 昭島市スポーツ推進委員



介護予防! 健康づくり運動教室

運動習慣をつけるため、筋力アップを目的と
したちょこっとしたエクササイズやリズム運動、
ポールウォーキングなどを行います。
楽しく運動習慣を身につけましょう!

実施日: 5/15(金)、**6/12(金)**、7/17(金)
9/11(金)、11/9(月)、1/18(月)
2/15(月)、3/22(月・祝)
時間: 10:00~11:30
対象: 障害児者
場所: 体育館



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: 4/25、**6/13**、8/1、10/10
12/12、2/13 (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☆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どなたでも参加できます!
競技用車いすの基本操作やボールの扱いなど習得し、
試合を行います。花形スポーツを体験しよう!!

実施日: 4/12(日)、5/4(月・祝)、**6/14(日)**、7/11(土)
9/13(日)、10/12(月・祝)、11/15(日)
1/30(土)、3/7(日)
時間: 9:00~11:45
実施日: **★12/13(日)★2/20(土)**
時間: 13:30~16:00
対象: どなたでも
場所: 体育館
協力: 東京都車いすバスケットボール連盟



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
ペースで水中での運動を楽しみましょう!

実施日: 5/23(土)、**6/14(日)**、7/12(日)
8/16(日)、9/20(日)
10/18(日)、11/15(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

お手軽・ ストレッチ&エクササイズ

自宅でも簡単に行える、トレーニング方法や
ストレッチ等、しなやかな身のこなしとなる
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
シェイプアップしましょう。

実施日: 4/14、5/12、**6/16**、7/14
8/18、9/15、10/20、11/17
12/15、1/19、2/16、3/16 (火曜日)
時間: 13:30~15:00
対象: 障害児者、介護者
場所: 体育館

知的障害児・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!
※どちらの時間でもご参加いただけます。

実施日: **6/20(土)**、8/15(土)
10/17(土)、11/22(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



レッツ☆HIP HOP

からだを動かすことが大好きなあなた!
音楽に合わせてHIP HOPダンスで
心もからだもノリノリに!レッツ・ダンス!!

実施日: 4/26、**6/21**、7/12、9/20
10/18、11/29、1/24、2/14
(日曜日)
時間: 13:00~14:30
対象: どなたでも
場所: 体育館



シェイプ!アップ!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!
水と仲良くなってシェイプアップを目指しま
しょう!

実施日: 4/21、7/14、9/8 (火曜日)
時間: 11:00~11:50
実施日: 5/19(火)、**6/23(火)**、10/27(火)、11/19(木)
12/22(火)、1/14(木)、2/18(木)、3/18(木)
時間: 13:00~13:50
対象: 障害児者、介護者 ※15歳以上
場所: プール



やさしいヨガ

呼吸を整え、からだの動きを感じながら、
ゆったりとした時間を過ごします。
心身共にリラックスしましょう。

実施日: 4/23、5/2、**6/25**、7/23、8/20
9/17、10/22、11/26、12/24、1/21
2/25、3/25 (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йм

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: 4/27(月)、**6/27(土)**、8/24(月)、10/17(土)
12/21(月)、2/27(土)
時間: 18:30~20:00
実施日: 7/10、1/15 (金曜日)
時間: 16:00~17:30
対象: 障害児者、介護者
場所: トレーニング室

