

7月 多摩障害者SC 当日参加ができるスポーツ教室・事業

ブラインドスポーツ体験

ブラインドテニスなどの音や触覚を頼りにして行うスポーツ種目など、さまざまなスポーツに挑戦してみましょう！
既存のスポーツも工夫して実施します。

実施日: 7/2(木)、10/10(土)、1/22(金)
時間: 13:00~14:30
対象: 視覚障害児者、介護者
場所: 体育館
協力: プリンデンテニスクラブ



のびのび運動ひろば【体育館】

体育館でのびのびからだを伸ばしたり動かしたりします。
自分のペースでできることをみんなでやりましょう！

実施日: 7/5(日)、8/23(日)、10/24(土)、11/22(日)
時間: 13:00~14:30
対象: 重度肢体不自由児者(四肢麻痺)と介護者
場所: 体育館

レクリエーション・スポーツ【インドアペタンク】

目標球(ビュット)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



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: 4/27(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



レッツ☆車いすバスケット

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



ワンポイント卓球【夜版】

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: 5/8(金)、7/11(土)、9/27(日)、2/18(木)
時間: 17:00~19:00
対象: 障害児者、介護者
場所: 卓球室
協力: 国立市卓球連盟



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

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: 4/2、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



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

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



トランポリンタイム

トランポリンでジャンプ!ジャンプ!ジャンプ!

安全な乗り方や降り方、跳び方を練習して

楽しく跳びましょう!

実施日: 5/2(土)、7/18(土)、8/9(日)、9/7(月)、10/24(土)、11/20(金)、12/19(土)、1/16(土)、2/16(火)、3/27(土)
時間: 9:00~11:45
対象: どなたでも
場所: 体育館



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、5/21、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



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: 7/24(金)、2/23(火・祝)
時間: 13:00~15:00
対象: どなたでも
場所: 体育館



知的障害児・者の水泳教室【夜版】

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: 7/25、9/5(土曜日)
時間: ①17:00~17:50
②18:00~18:50
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

