

8月 多摩障害者SC 当日参加ができるスポーツ教室・事業

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



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



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



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:4/20(月)、5/25(月)、**8/7(金)**、8/24(月)
9/4(金)、9/14(月)、10/14(月)、10/30(金)
11/6(金)、11/16(月)、12/4(金)、12/14(月)
1/8(金)、1/28(木)、2/5(金)、2/15(月)
3/5(金)、3/29(月)
時 間:13:00~14:30
対 象:障害児者、介護者
場 所:体育館



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、7/15、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

トランポリントイム

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



ワンポイント水泳【夜版】

「もっと泳げるになりたい!」
「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:5/14、**8/20**
11/19、2/25 (木曜日)
時 間:18:30~20:00
対 象:障害児者
場 所:プール



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

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

