

9月 多摩障害者SC 当日参加ができるスポーツ教室・事業

レクリエーション・スポーツ 【ユニカール】

専用のストーンを滑らせてサークルの中心に近づけ、ゲーム終了時にサークル中央近くにあるチームが勝ちとなります。
『水上のカーリング』と呼ばれるユニカールを体育館でやりませんか！

実施日：9/1、10/6、11/10（火曜日）

時間：13:00～14:30

対象：障害児者、介護者

場所：体育館

協力：東村山市ユニカール協会



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(日)、5/25(月)、8/7(金)、8/24(月)

9/4(金)、9/14(月)、10/19(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



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



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



みんなで交流☆ バドミントン

基礎からゲームまでバドミントンのいろはから技術もお伝えします！

バドミントンが好きな方、レベルアップしたい方大歓迎！

実施日：5/3(日)、9/6(日)、11/27(金)

時間：13:00～15:00

対象：どなたでも

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



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



ワンポイント水泳【朝版】

「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



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



お手軽・ ストレッチ&エクササイズ

自宅でも簡単にできる、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

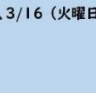
8/18、9/15、10/20、11/17

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



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



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、7/11、9/20

10/18、11/29、1/24、2/14

時間：13:00～14:30（日曜日）

対象：どなたでも

場所：体育館



みんなで交流☆eスポーツ

eスポーツは、個々の障害に合わせてどなたでも出来るスポーツです。コントローラーの工夫や体を動かさずゲームで、楽しくプレイしましょう!!

実施日：4/25(土)、9/21(月・祝)、2/6(土)

時間：13:00～15:00

対象：どなたでも

場所：体育館

協力：東京都作業療法士会



みんなで交流☆サッカー

パスやシュートの基礎やゲームを楽しみましょう。サッカーが好きな方、やってみたい方、ぜひチャレンジしましょう！

実施日：5/6(水・祝)、9/23(水・祝)

時間：13:00～15:00

対象：どなたでも

場所：体育館



みんなで交流☆卓球

卓球好きな人、集まれ！初心者から上級者まで、交流を深めラリーやゲームを楽しみましょう！

実施日：4/19(日)、9/25(金)

時間：13:00～15:00

対象：どなたでも

場所：体育館



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

