

10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。
『氷上のカーリング』と呼ばれるユニカールを体育館でやりませんか！

実施日：9/11、**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



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



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)、5/16(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



ワンポイント水泳【昼版】

「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：4/17、**10/16**、1/15（金曜日）
時間：13:00～14:30
対象：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しましょう！
※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



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



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



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) **10/19(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



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

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**、1/26、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



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



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

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ビクス等
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

