

11月 多摩障害者SC 当日参加ができるスポーツ教室・事業

大会前サウンドテーブルテニス

第27回東京都障害者スポーツ大会参加選手
(STT競技)およびセンターSTT大会
参加選手対象の強化練習会です。

実施日: 5/4(月・祝)、5/11(月)

11/2(月)、11/7(土)

時間: 13:00~14:30

対象: 障害児者、介護者

場所: 集会室



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)
9/18(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



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、
ボ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



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: 9/1、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



みんなで交流☆ボッチャ

大人気のパラリンピック種目!

誰もが一緒に楽しめるスポーツで、奥が深く、

競技にはまる方も多い種目です!

実施日: 11/15(日) 1/29(金)

時間: 13:00~15:00

対象: どなたでも

場所: 体育館



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

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



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



トランポリタイム

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



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



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

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☆ 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



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

時間: 13:00~14:30(日曜日)

対象: どなたでも

場所: 体育館

