12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

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



○当日受付で利用証を発行し、体育館へお越しください。
○動きやすい服装、室内履きでご参加ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
住所　〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1
TEL 042-573-3811 FAX 042-574-8579

パラスポーツ交流会

様々なパラスポーツ種目を体験する
ことができます！
※詳細は、別紙要項にてご確認ください。

実施日：12/5（土）
時　間：10:00～15:30
対　象：どなたでも
場　所：東村山市民体育館
共　催：東村山市



○当日は直接、現地へお越しください。
○動きやすい服装、室内履きでご参加ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
住所　〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1
TEL 042-573-3811 FAX 042-574-8579

みんなで交流☆ユニカール

陸のカーリングと呼ばれるユニカール。
緻密な作戦と、それを実行するコントロール。
どんな障害の方でも一緒に楽しめます。
是非、体験してみませんか？

実施日：12/8、1/26、3/2（火曜日）
時　間：13:00～15:00
対　象：どなたでも
場　所：体育館
協　力：東村山市ユニカール協会



○当日受付で利用証を発行し、体育館へお越しください。
○動きやすい服装、室内履きでご参加ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
住所　〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1
TEL 042-573-3811 FAX 042-574-8579

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）、5/4（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



○当日受付で利用証を発行し、体育館へお越しください。
○動きやすい服装、室内履きでご参加ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
住所　〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1
TEL 042-573-3811 FAX 042-574-8579

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
トータルボディーケアを目指します。
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

○当日受付で利用証を発行し、体育館へお越しください。
○動きやすい服装、室内履きでご参加ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
住所　〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1
TEL 042-573-3811 FAX 042-574-8579



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



○当日受付で利用証を発行し、体育館へお越しください。
○動きやすい服装、室内履きでご参加ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
住所　〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1
TEL 042-573-3811 FAX 042-574-8579

ワンポイント水泳【朝版】

「もっと泳げるようになりたい！」
「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：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



○当日受付で利用証を発行し、プールへお越しください。
○水着、水泳帽を着用して、ご参加ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
住所　〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1
TEL 042-573-3811 FAX 042-574-8579

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



○当日受付で利用証を発行し、体育館へお越しください。
○動きやすい服装、室内履きでご参加ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
住所　〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1
TEL 042-573-3811 FAX 042-574-8579

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！
12月実施日が変更になりました

実施日：4/25、6/13、8/1、10/10
12/19、2/13（土曜日）
時　間：18:00～20:00
対　象：身体障害児者
場　所：プール



○当日受付で利用証を発行し、プールへお越しください。
○25m以上泳ぐことができる方が対象の教室です。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
住所　〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1
TEL 042-573-3811 FAX 042-574-8579

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



○当日受付で利用証を発行し、トレーニング室へお越しください。
○動きやすい服装、室内履きでご参加ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
住所　〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1
TEL 042-573-3811 FAX 042-574-8579

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



○当日受付で利用証を発行し、プールへお越しください。
○水着、水泳帽を着用して、ご参加ください。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
住所　〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1
TEL 042-573-3811 FAX 042-574-8579

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



○当日受付で利用証を発行し、体育館へお越しください。
○動きやすい服装、室内履きでご参加ください。
※オンラインでの参加も可能です（事前申込制）。

【問い合わせ先】
東京都多摩障害者スポーツセンター
住所　〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1
TEL 042-573-3811 FAX 042-574-8579