

# ●各種スポーツ教室のご案内●



## みんなで☆卓球

みんなで交流を深めながら、ゲームやラリーを楽しみましょう！

## リズムタイム♪

体育館でリズムに合わせて体を動かしましょう。あなたは何曲マスターできるかな？

## リフレッシュ健康体操

椅子に座りながらストレッチ&軽運動をして心身ともにリフレッシュをしませんか？（23日はヨガになります）

## レクリエーションスポーツ

普段はなかなかできないスポーツを体と頭を使って楽しめます☆月ごとにテーマが変わりますので、お楽しみに！

## 日曜広場

月ごとに合わせて色々なゲームをします。内容は当日までのお楽しみ☆皆様のご参加お待ちしております。

## 介護予防運動教室

お昼の時間を使い様々な運動を測定しながら、健康の維持増進を図り介護予防に繋がしましょう。

## 知的障害者のスポーツ教室

知的障害児者の方を対象とした教室です。体育館全面を使い、体を沢山動かしましょう！！

## ノルディックウォーキング

人気急上昇中の教室です。これからやってみたいという方にお勧めです！みんなで楽しみましょう！

## GOGO！ノルディックウォーキング

ワンランク上のウォーキングを目指しましょう！場所は谷保第3公園で行います。（雨天時：体育館）

## トランポリン

大きなトランポリンを2台使い、ジャンプを楽しみます。エアートランポリンもご用意してお待ちしています！

## レッツ！車いすバスケ

車いすバスケを体験し、選手と一緒にゲームやアドバイスをうけませんか？どなたでもご参加頂ける教室です。

## ティーボール教室

野球が好きな人集まれ！固定したボールを打つので誰でも楽しめます。※13日（土）は晴天でも体育館にて実施

## 都大会前陸上競技

都大会参加（陸上競技）選手対象の強化練習会です。都大会に向け頑張りましょう！

## 都大会前スローイングタイム

都大会参加（ソフトボール投げ・フライングディスク）選手対象の強化練習会です！谷保第3公園で行います。（雨天時・体育館）

## 都大会前卓球

都大会参加（卓球競技）選手対象の強化練習会です。都大会に向け頑張りましょう！



## 水中運動教室

音楽に合わせてプールの中でエクササイズ♪やウォーキング・レクリエーションなど行います。

## 都大会前水泳

都大会参加（水泳競技）選手対象の強化練習会です。みんなで都大会に向けて練習しましょう。

## 初心者水泳教室

水慣れから泳法の練習まで行います。※原則として12.5mまで泳げない方が対象の教室です。

## ワンポイント水泳

12.5m以上泳げる方（目安）対象にワンポイントアドバイスを行います。更に泳力アップを目指しましょう！

## 水泳選手育成教室

アスリートのための水泳競技力向上教室です。

## 重度障害者のプールのひろば

波のたたない静かなプールで開催。自分に合った水中での運動を介護の方と共に見つけ楽しんでみませんか。

## 知的障害者の水泳教室

知的障害の方を対象とした水泳の入門コースです。普段の練習に役立てましょう！

## トレーニング室

## だれでも安心マシン教室

初回利用者やマシントレーニングに対して、基本的なマシンの使い方などをご指導します！！



## あそびのひろば

お昼の時間を利用して、体育館で親子・子供・友達、一緒にあそびましょう！！小学生までの方が対象となります。

時間 12:00～13:00 5日（金）、7日（日） ※トランポリンの日（5日）

当センターでは、皆様楽しくスポーツライフをエンジョイできますようにスタッフ一同支援いたしております。

ご不明な点等は、受付及び施設スタッフまでお問い合わせください。皆様のご来館を心よりお待ちしております。