

●各種スポーツ教室のご案内●

体 育 館

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？（16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☆

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、たくさん身体を動かしましょう！！

サッカー教室

知的障害児者の方を対象としたサッカー教室です。パス・シュート・ドリブルなど、一緒に練習しませんか？

トランポリン

大きなトランポリンを2台使い、みんなで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います！

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！みんなでトライしてみましょう！

GOGO！ノルディックウォーキング

もっとレベルアップしたい方！ぜひこの教室で、ワンランク上のウォーキングを目指しましょう！！

みんなで☆バドミントン

ゲームを通じてみんなで交流を深めましょう！また、皆様のご要望に合わせたバドミントン指導を行います。

バランスボールトレーニング

大小のボールを使用し、バランス感覚を養いながら全身の筋力の調整に役立てましょう。

プール

重度障害者のプールのひろば

お昼休みの静かなプールで開催します。自分に合った水中での運動を介護の方と一緒にみつけてみませんか？

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を行います。水の中で楽しく体を動かしましょう。

水泳選手育成教室 ※東京都障害者水泳連盟 協力

水泳競技力向上教室です。身体障害児者の方が対象となります。

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12.5mまで泳げない方が対象の水泳教室です。

ワンポイント水泳

12.5m以上（目安）泳げる方を対象にワンポイントアドバイスをします。さらに泳力アップを目指しましょう！

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初心者に対して、基本的なマシンの使い方などをご指導します！！

筋力測定

ベンチプレス・スクワット・デッドリフトの3種目で最大筋力を測定します。

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 3日（土）、17日（土） ※トランポリンの日（3日）

当センターでは、皆様が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。