

●各種スポーツ教室のご案内●



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？（27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みます☆各月によりスポーツのテーマが変わります！（9日は手のひら健康バレーです）

レッツ！車いすバスケ

どなたでもご参加頂ける教室です。車いすに乗り、実際に車いすバスケを体験しましょう。選手と一緒にゲームをしたり、アドバイスをうけたりと楽しい時間を過ごしませんか？

日曜広場

月ごとに合わせて色々なゲームをします。今回は「ティーボール」です☆皆様のご参加お待ちしております。

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おります！

知的障害者のスポーツ教室

知的障害児の方を対象とした教室です。どのような内容かは参加してのお楽しみです。お友達と一緒に体育館でスポーツを楽しみましょう！

都大会前陸上

都大会（陸上競技）に参加する方を対象とした強化練習会です。みんなで都大会に向けて練習しましょう。

都大会前スローイングタイム

都大会（陸上競技でのソフトボール投げ・フライングディスク・ディスタンス）に参加する方を対象とする強化練習会です。場所は谷保第3公園で行います。（雨天時・体育館）

都大会前フライングディスク

都大会（フライングディスク・アキュラシー）に参加する方を対象とする強化練習会です。都大会へ向け、練習しましょう。

都大会前卓球

都大会（卓球競技）に参加する方を対象とした強化練習会です。都大会へ向け、練習しましょう。

親子で楽しむ重度ジュニアのひろば

体育館にある遊具を使用して、親子一緒に体いっぱい動きます。小学生の重度障害児・介護者の方が対象となります。

リズムタイム♪

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ますか？みんなで一緒に踊りましょう！！

プチ体力測定

転倒防止にはまず下半身の筋力とバランスが大切です。日頃のトレーニングの成果を測定し、次回の目標に繋げましょう。

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げましょう。



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。水の中で楽しく体を動かしましょう。

都障水連による水泳教室（入門・選手育成）

★水泳入門・・・知的障害児者 12:00～13:00 障害児者（知的障害を除く）16:00～17:00

★水泳選手育成教室・・・身体障害者 19:00～20:20

都大会前水泳

都大会（水泳競技）に参加する方を対象とした強化練習会です。みんなで都大会に向けて練習しましょう。

重度プールのひろば

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？



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 10日（土）・24日（土）

トランポリンの日⇒10日（土）

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。