

●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？（今月ヨガはお休みとなります）

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！（12日・19日はインドアペタンクです）

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。今月は「盆踊り♪」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待ちしています！

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かします。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！！

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。

介護予防ウォーキング

健康の維持増進を図りながら、併せてウォーキングについても見直しましょう。ノルディックウォーキングも実施します！

みんなでバドミントン

初心者から上級者まで、その方に合わせた指導を致します！！お友達を増やしながら、レベルアップを目指しましょう！



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 9日（土）・31日（日）

トランポリンの日⇒9日（土）



納涼祭

毎年恒例の「夏祭り」。大人も子供も全員で楽しみましょう☆模擬店・イベント・盆踊り・フリーマーケット・・・などなど、楽しめる内容がいっぱいです！！

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。