

●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？（25日はヨガになります）

レクリエーションスポーツ

各月によりスポーツのテーマが変わります！（7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。今月は「クリスマスツリーを作ろう！」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！

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。お友達と一緒に体育館でスポーツを楽しみましょう！

バランスボール

大小のボールを使い、バランス感覚を養いましょう！！また全身の筋力アップにも役立てませんか？

ティーボールのひろば

青空の下で、おもいきりバットを振りましょう！固定したボールを打つので、どなたでも簡単に楽しめます☆

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。

グラウンドゴルフのひろば

青空の下でゴルフを楽しみませんか？初めての方も、上級の方もすべての方が楽しめるゴルフです！是非ご参加下さい。

体力測定

普段のトレーニングの成果を定期的に測定し、コンガの励みにつなげましょう！（受付は14:30までとなります）

サッカー教室

知的障害児者の方が対象となります。待ちに待ったサッカー教室です！お友達を誘って参加しましょう！

みんなで卓球

交流を深めながらゲームやラリーをタノシミ楽しみましょう。どなたでもご参加できます☆

トレーニング室

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！日頃の成果を測定してみませんか？



水中運動教室

リズムにのせ水中エクササイズやウォーキング・レクリエーションを行います。皆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

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めてみませんか？

ワンポイント水泳・中上級ワンポイント水泳

初心者の方・中上級の方を対象にワンポイントアドバイスを行います。今の悩みを解決していきませんか？



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・友達どうし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 2日（日） トランポリンの日⇒2日（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。ご不明な点は、受付及び施設スタッフにお問い合わせ下さい。皆様のご来館を心よりお待ちしております。