

●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？（30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☆今月は全面でユニカールを行います☆

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。内容は当日までのお楽しみ☆今月は「お正月ゲーム」を楽しみましょう！！

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。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！

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！！

チャレンジスポーツタイム

今月はショートテニスを行います！やってみたいなあ~と思っても、踏み出せなかったあなた！また、一步を踏みだしたいあなた！是非、この教室へご参加下さい。

介護予防運動教室

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！お昼休みの静かな体育館で行います！

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！！初心者から上級者まで卓球と一緒に楽しめる内容です！

サッカー教室

皆様お待ちかねのサッカー教室です☆お友達を誘ってボールを沢山蹴りましょう！知的障害児者の方が対象となります。

ユニカール体験大会

ユニカールの体験とミニ大会を行います。ユニカールが大好きな方は必見！！お友達を誘って参加しましょう。



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・・・身体障害児者 19:00~20:20

重度障害者のプールのひろば

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見つけ、楽しみませんか？

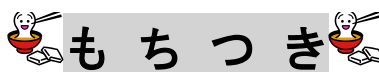


あそびのひろば

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 4日（土）

トランポリンの日⇒4日（土）



もちつき

皆でお餅をついて一緒に食べましょう☆太鼓の力強い音を聞きながら、一緒にもちつきへ参加しましょう！

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助けております。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。