●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？（１７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☆体育館半面の月は「おもしろスポーツ」です！！

日曜広場

月ごとに合わせて色々なゲームをします。１１月のテーマは「クリスマスツリーを作ろう！」です！

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！！

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・介護者の方が対象です。

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げましょう。

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、体を沢山動かしましょう！！

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？

グラウンドゴルフの広場

青空の下！広いグラウンド！で思いっきりグラウンドゴルフを楽しみましょう！今月は１６日と３０日に実施です。

バランスボール

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。

みんなで卓球

卓球を通じてみんなで交流を深め、ゲームやラリーを楽しみましょう。トップクラスの方と一緒にプレーできます。

チャレンジスポーツ

今回のスポーツはボッチャです。多摩ココナのクラブの皆さんと一緒にチャレンジしてみましょう！

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ます！

体力測定

普段のトレーニングの成果を定期的に測定して、今後の励みにしましょう！受付は１４：３０迄となります。

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。トレーニングの成果を出しましょう！

プ　ー　ル

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？

水中運動教室

音楽に合わせ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。日程の変更により７日実施となっております。

知的障害者の水泳教室

知的障害児者の方を対象とした教室です。初心者の方など水泳が上手になりたい方は是非、ご参加下さい。

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　　１４日（土）　２１日（土）　※トランポリンの日（１４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致しております。