

●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？(今月のヨガは31日となります)

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☆3月は体育館全面の月となっております！！

日曜広場

月ごとに合わせて色々なゲームをします。3月のテーマは「ターゲットスポーツ」です！ご参加お待ちしております。

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がしましょう。

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！！

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。

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！

レッツ！車いすバスケ

車いすバスケを体験し、選手と一緒にゲームやアドバイスをうけますか？どなたでも参加頂ける教室です。

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。お友達を誘ってご参加ください！

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！！

第1回 ユニカール体験大会

28年度より開催する体験大会となります。競技会と体験会の2つを行います！！

ノルディックウォーキング

人気急上昇中の教室です。これからやってみたいという方にお勧めです！みんなでトライしてみましよう！

GOGO！ノルディックウォーキング

もっとレベルアップしたい方！ぜひこの教室で、ワンランク上のウォーキングを目指しましょう！！

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。トレーニング成果を出しましょう！



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？

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。

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。

初心者水泳教室

水慣れから泳法の練習まで行います。原則12.5mまで泳げない方が対象の水泳教室です。

ワンポイント水泳

12.5m以上(目安)泳げる方を対象にワンポイントアドバイスを行います。さらに泳力アップを目指しましょう！

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。



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 11日(土) 12日(日) ※トランポリンの日(11日)



春の訪れを感じさせてくれる桜の木の下で、お祭りを楽しみましょう♪たくさんのご参加お待ちしております！

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。