●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！利用証をお持ちの方なら、どなたでも参加できます！

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や体と頭を使って楽しみます。みなさんぜひご参加ください。（12日は手の平健康バレーです）

レッツ！車いすバスケ

どなたでもご参加いただけます！車いすに乗って実際に車いすバスケをやってみましょう！選手と一緒にゲームをしたり、アドバイスをもらったり！楽しい時間を過ごしましょう！

日曜広場

月ごとに合わせて、いろいろなゲームをします。内容は、当日までのお楽しみッ♪皆さんのご参加をお待ちしています。

トランポリン

大きなトランポリンを2台使って、みんなでジャンプを楽しみましょう。皆様のご参加お待ちしております！

みんなでバドミントン

皆さんのニーズとレベルに合わせた指導を行います。どなたでもご参加いただけます！！初めての方も、バドミントンの練習をしたい方も、バドミントンが上手になりたい人も、みんなでバドミントンを楽しみましょう♪♪

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。どのような内容をするかはお楽しみです☆いろいろなスポーツをして身体を動かしましょう！

都大会前陸上競技

都大会（陸上競技）に参加する方を対象とした強化練習会です。みんなで都大会に向けて練習しましょう！

都大会前スローイングタイム

都大会（陸上競技でソフトボール投げ・フライングディスク　ディスタンス）に参加する方を対象とした強化練習会です。みんなで都大会に向けて練習しましょう！場所は、谷保第3公園で行います。（雨天時：体育館）

都大会前フライングディスク

都大会（フライングディスク　アキュラシー）に参加する方を対象とした強化練習会です。みんなで都大会に向けて練習しましょう！

ティーボールのひろば

野球好きの方は集まれ！！固定したボールを打つので誰でも楽しめます！青空のした、みんなで楽しみましょう。
（4月はグラウンドが使用できない為、体育館にて実施します。お間違えないように、ご注意ください）

親子で楽しむ重度ジュニアのひろば

体育館の中にある遊具等を使って、親子で一緒に体をいっぱい動かします。小学生の重度障害児・介護者が対象となります。

プ　　ー　　ル

水中運動

音楽やカウントに合わせてプールの中でエクササイズ♪その他、ウォーキングやレクリエーションなども行います。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）

都障水連による水泳教室です。対象別に時間が異なりますので、時間をお間違えのないようご注意ください！

★水泳入門教室 ・・・・・・・・・ 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

都大会前水泳

都大会（水泳競技）に参加する方を対象とした強化練習会です。みんなで都大会に向けて練習しましょう！

あそびのひろば

「あそびのひろば」です。体育館を家族で！子供同士で！親子で！　一緒に体育館で遊びましょう！！
時間は12:00～13:00　　6日(土)　・　7日(日)　・　13日（日）　　全3回
リズム体操の日→7日　トランポリンの日→13日（日）

当センターでは、みなさまが楽しくスポーツライフをエンジョイできますよう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。みなさまのご来館を心よりお待ちいたしております。