

# ●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？（20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「ユニカール」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？みんなと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。

### 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？

### 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！

### 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せんか？どなたでもご参加頂ける教室です。

13：30～16：30での開催となります！！お時間のお間違えの無いように！！

### 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ょう！

### 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！！

### 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。

### 日曜広場

月ごとに合わせて色々なゲームをします。1月のテーマは「お正月ゲーム」です！皆様のご参加お待ちしております。

### 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。



## 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

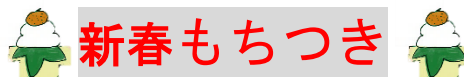
水泳競技力向上教室です。身体障害児者の方が対象となります。

### 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！



## 新春もちつき

新年は1月8日（日）の「もちつき」から始まります！みんなでお餅をついて、たのしく食べましょう！



## 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 5日（木）7日（土）9日（祝・月） ※トランポリンの日（9日）

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障いたしております。

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。