

# ☆ 各種スポーツ教室・事業のご案内 ☆

## 🏠 体育館 🏠

《スポーツ導入教室》 利用してから問もない方、何をしたいかわからない方が安心して参加できます。

教室名	内容
いきいきTAMAビックス	立ってでも、座ってでも、OK！リズムにのって、ココロオドル楽しい体操をみんなでいきましょう！
ヨガの時間	特別な道具を使わなくても簡単にできる大注目のヨガ。ゆったりとした雰囲気の中で自分と向き合い、身体も心も健康になりましょう！
ちょこっとスポーツ	ちょこっとスポーツを始めてみたい、もうちょこっと上手になりたい、という方々を大募集！新たなスポーツにチャレンジし、自分にできる種目を見つけよう！
リフレッシュ健康体操	椅子に座りながら！マットの上で！自分のペースで！自宅でも、健康づくりのために楽しみながらできる体操をスタッフがご紹介します。

《入門教室》 スポーツに挑戦したいなあ〜と思った方は、入門教室で体験してみましょう！

教室名	内容
ステップアップ卓球	課題をクリアし、自分が習得したい技術をマスターしましょう！個々のレベルに合わせて行います。
変形性関節症のトレーニング教室	障害の理解を深め、より効果的なトレーニング方法を学んで、仲間づくりと継続的なトレーニングを！

《中・上級教室》 試合をしてみたい。もう少しレベルアップしたい。と思ったら！

教室名	内容
レッツ！スポーツ	もっとうまくなりたい方、大会を目指したい方必見！さまざまなスポーツのレベルアップを目指して技術を習得しましょう。今月はポッチャです。

《地域交流教室》 ご家族やお友達も誘って、みんなで楽しもう！

教室名	内容
レッツ！車いすバスケット	初めての方も大歓迎！！大人から子供、障害の有無に関わらず、誰でも参加オッケー！車いすの基本操作や試合を行います。花形スポーツのイスの車いすバスケットに挑戦してみよう。
日曜広場	毎月のテーマはお楽しみ☆ テーマに沿って、スポーツや工作をみんなで楽しみましょう！
みんなで☆バドミントン	基礎からゲームまで、バドミントンのいろはを教えます！！バドミントン好き、レベルアップしたい方！大歓迎☆

## 🏊 トレーニング室 🏊

教室名	内容
ワンポイントトレーニング	日頃のトレーニングで疑問に思っていること、マシンの使い方などいろいろなトレーニングのワンポイントを分かりやすくお伝えします。

## 👩‍⚕️ スポーツ医事相談事業(医務室) 👩‍⚕️

初めて運動する方や医学的にまだまだ不安がある方に対して医師や理学療法士、管理栄養士が相談に応じます。

相談項目	内容
医師によるスポーツ医事相談	専門の医師が、利用される方の主治医の運動許可内容をもとに、その方にあった運動内容と運動量、実施上の留意点などの医学的助言をします。
理学療法士によるスポーツ医事相談	主治医の運動許可内容や「医師によるスポーツ医事相談」等をもとに、安全で効果的な運動の具体的実施についての助言をします。
管理栄養士による栄養相談	健康な生活を送るためのバランス良い食事の取り方やスポーツを行っていく上での効果的な栄養摂取について助言をします。

## 🏃 運動相談 🏃

初めて運動する方から運動を続けている方まで、スポーツスタッフが様々な運動の実施について助言を行い、スポーツ活動を支援します。

相談項目	内容
センタースタッフによる運動相談	初めてセンターを利用され、運動を実施しようとしている方から、健康・体力の維持増進のためのトレーニング方法まで、スポーツスタッフが様々な運動の実施についての相談にのります。また、運動を継続していただくために「運動プログラム」（個別支援）を作成実施し、安全で効果的なスポーツ活動を支援します。
はじめてのスポーツ相談	センターを利用して問もない方等で卓球・バドミントン等を実施したいけど不安を抱いている方の為の相談です。各スポーツ施設にて、スポーツスタッフと一緒に体験して活動の幅を広げましょう。

## 🏠 くにたち市民総合体育館 🏠

《介護予防支援教室》 生活に役立つ運動を楽しみながら行いましょう！

教室名	内容
コツコツ。若返り体操！	ネーミングとちょこっと時間を変更して心機一転！一日のちょっとした隙間時間でも手軽にできる体操を集めてみました。年間を通して一緒にやっていきましょう。

## 🏊 プール 🏊

教室名	内容
初心者水泳教室	「水に顔をつけるのがふ不安だな。」「なかなかバタ足・息継ぎが上手くない。」「25Mを泳ぎたい」と個々に合わせた水慣れから泳法の練習を行います。目標は25M完泳！
知的障害者の水泳教室	水泳をこれからやってみたい方！もっと泳ぎが上手になりたい方！教室でみんなと一緒に目標に向かって泳いでみましょう！
中上級水泳教室	更なるレベルアップを目指す方のための教室です。目標達成目指しましょう！
ワンポイント水泳	12.5M以上泳げる方、対象にワンポイントアドバイスをいたします。更に泳力アップを目指しましょう。
TAMAアクア	水の特性を活かし、リラクゼーションからアクアピクスまで水中で楽しく身体を動かしましょう！
のびのびプールのひろば	波のたたない静かなプールで、ゆっくり自分のペースで自分に合った水中での運動を介助の方と共に見つけ楽しんでみましょう。