



障害者が継続的に運動できる場所

スポーツセンター

オランダクラブ

ボッチャ教室



江戸川区長杯ボッチャ大会
出場を目指して頑張ろう！

- 日 時 毎月第3土曜日 9時～11時
※8月・11月は開催しません
- 会 場 小体育室
- 講 師 五十嵐 義臣(ボッチャ審判員)
- 対 象 中学生以上
※障害のあるなしは問いません
- 費 用 無料
- 申 込 必要(定員30名)

障害者体操教室



今の運動習慣に満足ですか？
一緒に体を動かして全力で楽しもう！

- 日 時 毎月第3土曜日 11時～12時
- 会 場 小体育室
- 講 師 和田 誠一(上級障がい者スポーツ指導員)
- 対 象 小学生以上
- 費 用 無料
- 申 込 必要(定員10名)

障害者ダンス教室



リズムに合わせて、振付を覚えよう！
全身を使って、音楽を表現します！

- 日 時 毎月第2日曜日 13時30分～14時30分
【第1期】4/11、5/9、6/13、7/11、8/8、9/12
【第2期】10/10、11/14、12/12、1/9、2/13、3/13
- 会 場 みんなのスポーツルーム
- 講 師 STREET JAM
- 対 象 小学生以上(介助者の同伴OK)
- 費 用 無料
- 申 込 必要(定員30名・期ごと)

障害児水泳教室



～身体・知的・精神障害～
個人のレベルに応じて丁寧にサポートします！

- 日 時 毎回第3土曜日 15時30分～16時30分
【第1期】4/17、6/19、9/18 【第2期】10/16、11/20、12/18 【第3期】1/15、2/19、3/19
- 会 場 プール
- 講 師 和田 誠一(上級障がい者スポーツ指導員)
- 対 象 小・中学生(トイレコントロールできる方)
※介助者1名は水着で参加OK
- 費 用 2,970円/期
- 申 込 必要(定員10名)

障害者水泳教室



水の楽しさを感じながら体カアップ！
柔軟性向上！姿勢改善！つまづき減少！

- 日 時 毎月第3土曜日 16時45分～17時45分
※5月のみ5/29に実施します
- 会 場 プール
- 講 師 和田 誠一(上級障がい者スポーツ指導員)
- 対 象 高校生相当以上
(トイレコントロールできる方)
※介助者1名は水着で参加OK
- 費 用 無料
- 申 込 必要(定員10名)

プール障害者専用レーン

気兼ねなく泳げる！毎週泳げる！
ここからはじまる運動習慣！

- 日 時 毎週水曜日 19時30分～21時
- 会 場 ① 大プール1コース(泳ぐ方向け)
※遊泳は一般コースをご利用ください
② 小プール半面
- 費 用 入場料のみ
- 申 込 不要
- その他 個人利用となりますので、監視員は配置しますが、指導員はおりません。



令和3年度オランダクラブ 開催日・お申込日のご案内

教室名		開催日	申込日時	申込方法
10月	障害者ダンス教室	10月10日（日）	9月19日（日）9:30~	お電話にて
	ボッチャ教室	10月16日（土）		お電話にて
	障害者体操教室			
	障害者水泳教室			
	障害児水泳教室	10/16・11/20・12/18		
11月	障害者ダンス教室	11月14日（日）	空きがあれば随時	お電話にて
	ボッチャ教室	開催なし		
	障害者体操教室	11月20日（土）	10月17日（日）9:30~	お電話にて
	障害者水泳教室			
	障害児水泳教室	10/16・11/20・12/18	定員となりました。	
12月	障害者ダンス教室	12月12日（日）	空きがあれば随時	
	ボッチャ教室	12月18日（土）	11月21日（日）9:30~	お電話にて
	障害者体操教室			
	障害者水泳教室			
	障害児水泳教室	10/16・11/20・12/18	定員となりました。	
1月	障害者ダンス教室	1月9日（日）	空きがあれば随時	お電話にて
	ボッチャ教室	1月15日（土）	12月19日（日）9:30~	お電話にて
	障害者体操教室			
	障害者水泳教室			
	障害児水泳教室	1/15・2/19・3/19		
2月	障害者ダンス教室	2月13日（日）	空きがあれば随時	お電話にて
	ボッチャ教室	2月19日（土）	1月16日（日）9:30~	お電話にて
	障害者体操教室			
	障害者水泳教室			
	障害児水泳教室	1/15・2/19・3/19	定員になりました。	
3月	障害者ダンス教室	3月13日（日）	空きがあれば随時	お電話にて
	ボッチャ教室	3月19日（土）	2月20日（日）9:30~	お電話にて
	障害者体操教室			
	障害者水泳教室			
	障害児水泳教室	1/15・2/19・3/19	定員になりました。	

※①「障害児水泳教室」は【第1期 4/17・6/19・9/18】【第2期 10/16・11/20・12/18】
【第3期 1/15・2/19・3/19】の3期制です。各期1度のお申込みで3回参加できます。

※②「障害者ダンス教室」は【第1期 4月~9月】【第2期 10月~3月】の2期制です。
各期1度のお申込みで期間中参加できます。