

ボッチャ教室



障害の有無を問わず、誰でも参加できます。

- 日 時：第3土曜日 9時～11時
※4月・6月・8月は第4土曜日に開催
※11月は開催しません
- 対 象：小学生以上
※障害の有無は問いません
- 講 師：五十嵐 義臣（ボッチャ審判員）
- 費 用：無料
- 申 込：必要（定員30名）



障害児水泳教室



楽しみながら水に親しみ、個性を育みます。

- 日 程：第1期：4/15、6/17、7/15、8/19
第2期：9/16、10/21、12/16
第3期：1/20、2/17、3/16
- 時 間：15時30分～16時30分
- 対 象：小・中学生でトイレコントロールができる方
- 講 師：和田 誠一（上級障がい者スポーツ指導員）
- 費 用：第1期 3,960円、第2・第3期 各2,970円
- その他：介助者1名は水着で参加可
- 申 込：必要（定員10名）

障害者ダンス教室



全身を使って楽しく音楽を表現します。

- 日 程：第1期：4/9、5/14、6/11、7/9、8/13、9/10
第2期：10/15、11/12、12/3、1/14、2/18、3/10
- 時 間：13時30分～14時30分
- 対 象：小学生以上の障害児・者（介助者の同伴も可）
- 講 師：STREET JAM
- 費 用：無料
- 申 込：必要（定員：30名）



障害者水泳教室



水泳を通じて健康増進を図ります。

- 日 時：第3土曜日 16時45分～17時45分
※5月と11月は開催しません
- 対 象：高校生以上でトイレコントロールができる方
- 講 師：和田 誠一（上級障がい者スポーツ指導員）
- 費 用：無料
- その他：介助者1名は水着で参加可
- 申 込：必要（定員10名）



障害者体操教室



全身の動かし方や、体の感覚を学びます。

- 日 時：第3土曜日 11時～12時
※8月は第4土曜日に開催
※11月は開催しません
- 対 象：小学生以上の障害児・者
- 講 師：和田 誠一
（上級障がい者スポーツ指導員）
- 費 用：無料
- 申 込：必要（定員10名）



プール障害者専用レーン

プールレーンの一部を障害者専用にします。

- 日 時：水曜日・土曜日 19時30分～21時
- 会 場：大プール1コース、小プール半面
- 持ち物：水着・ゴーグル・タオル
- 費 用：高校生以上 210円
小・中学生 50円
- その他：個人での自由遊泳です
- 申 込：不要（定員10名）



車いすフェンシング教室



初心者でも気軽に楽しむことができます。

- 日 時：第1・第3土曜日 18時～20時
※4月は第2・第3土曜日に開催
※5月は第1・第4土曜日に開催
※8月は第3土曜日のみ開催
- 対 象：小学生以上 ※障害の有無は問いません
- 講 師：東京都車いすフェンシング協会
- 費 用：無料
- 申 込：不要（会場にお越しください）



パラスポーツ 一般公開

参加する場合は、必ず事前にお問い合わせください。

| | | | |
|--------|--------------|-------|---------|
| 競 技 | シッティングバレーボール | 第1土曜日 | 18時以降 |
| | 車いすバスケット | 第2土曜日 | 18時以降 |
| | ブライندサッカー® | 第3土曜日 | 18時以降 |
| | ゴールボール | 第3土曜日 | 13時～18時 |
| | | 第4土曜日 | 18時以降 |

- 対 象：どなたでも参加できます
- 費 用：それぞれ210円
- 申 込：必要
※祝日は開催しません。急きよ、中止になる場合があります。

令和5年度パラスポーツクラブ ※日程等は変更する場合がございます。

| 教室名 | 開催日 | 申込日時 | 申込方法 |
|-----|----------|---------------------|------------------------|
| 4月 | 障害者ダンス教室 | 4月9日（日） | 3月19日（日）9:30~ お電話にて |
| | ボッチャ教室 | 4月22日（第4土）剣道場 | |
| | 障害者体操教室 | 4月15日（土） | |
| | 障害者水泳教室 | | |
| | 障害児水泳教室 | 4/15・6/17・7/15・8/19 | |
| 5月 | 障害者ダンス教室 | 5月14日（日） | お電話にて |
| | ボッチャ教室 | 5月20日（土） | |
| | 障害者体操教室 | | |
| | 障害者水泳教室 | 開催なし | |
| | 障害児水泳教室 | 開催なし | |
| 6月 | 障害者ダンス教室 | 6月11日（日） | お電話にて |
| | ボッチャ教室 | 6月24日（第4土）剣道場 | |
| | 障害者体操教室 | 6月17日（土） | |
| | 障害者水泳教室 | | |
| | 障害児水泳教室 | 4/15・6/17・7/15・8/19 | |
| 7月 | 障害者ダンス教室 | 7月9日（日） | お電話にて |
| | ボッチャ教室 | 7月15日（土） | |
| | 障害者体操教室 | | |
| | 障害者水泳教室 | 4/15・6/17・7/15・8/19 | |
| | 障害児水泳教室 | | |
| 8月 | 障害者ダンス教室 | 8月13日（日） | お電話にて |
| | ボッチャ教室 | 8月26日（第4土）剣道場 | |
| | 障害者体操教室 | 8月19日（土） | |
| | 障害者水泳教室 | | |
| | 障害児水泳教室 | 4/15・6/17・7/15・8/19 | |
| 9月 | 障害者ダンス教室 | 9月10日（日） | お電話にて |
| | ボッチャ教室 | 9月16日（土） | |
| | 障害者体操教室 | | |
| | 障害者水泳教室 | 9/16・10/21・12/16 | |
| | 障害児水泳教室 | | |

※①「障害児水泳教室」は【第1期 4/15・6/17・7/15・8/19 ※5月はなし】

【第2期 9/16・10/21・12/16 ※11月はなし】【第3期 1/20・2/17・3/16】の3期制です。

各期1度のお申込みで全回参加できます。

※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。

※各予定は変更になる場合がございます。