

秋季 スポーツ教室 (10月～12月)

教室名	対象	曜日	時間	内容	定員	回数	実施日	締切	記号
水泳教室	知的精神	木曜日	16:30 ～ 17:30	水慣れから、水泳の基本まで楽しく学びます。	15名	10回	10月 8・15・22・29日 11月 5・12・19・26日 12月 3・10日	9月25日	A
	身体	木曜日	17:30 ～ 18:30	水慣れから、水泳の基本まで楽しく学びます。	15名	10回	10月 8・15・22・29日 11月 5・12・19・26日 12月 3・10日	9月25日	C
○施設の管理上、排せつのコントロールが難しい方は事前にご相談ください。 ○自分で着替えができない方は、付添いをお願いします。									

ダンス教室	問わない	火曜日	16:30 ～ 18:30	初めてでも大丈夫。音楽に合わせて元気にリズムダンスコース。	20名	5回	10月 13・27日 11月 10日 12月 1・15日	9月25日	E
				初めてでも大丈夫。音楽に合わせてゆったりストレッチダンスコース。	20名	5回	10月 20日 11月 3・17日 12月 8・22日	9月25日	F

卓球教室	身体知的聴覚精神	水曜日	16:30 ～ 18:30	基礎技術からラリーまで、一人ひとりに合わせた指導を行います。	30名	5回	10月 7・14・21・28日 11月 11日	9月25日	G
					30名	5回	11月 18・25日 12月 2・9・16日	10月10日	H

サウンドテーブルテニス教室	視覚	水曜日	16:30 ～ 18:30	外部の音が遮断された静かなフロアで、ルールを学び競技を楽しみます。	10名	5回	10月 7・14・21・28日 11月 11日	9月25日	I
					10名	5回	11月 18・25日 12月 2・9・16日	10月20日	J



冬季 スポーツ教室 (1月～3月)

教室名	対象	曜日	時間	内容	定員	回数	実施日	締切	記号
水泳教室	知的精神	木曜日	16:30 ～ 17:30	水慣れから、水泳の基本まで楽しく学びます。	15名	10回	1月 7・14・21・28日 2月 4・18・25日 3月 4・11・18日	12月10日	B
	身体	木曜日	17:30 ～ 18:30	水慣れから、水泳の基本まで楽しく学びます。	15名	10回	1月 7・14・21・28日 2月 4・18・25日 3月 4・11・18日	12月10日	D
○施設の管理上、排せつのコントロールが難しい方は事前にご相談ください。 ○自分で着替えができない方は、付添いをお願いします。									

ボッチャ教室	身体知的視覚	火曜日	16:30 ～ 18:30	パラリンピックの正式種目のボッチャ。専用コートでボッチャの基本のルールと技術を学びます。	20名	5回	1月 19・26日 2月 2・9・16日	12月10日	K
					20名	5回	2月 23日 3月 2・9・16・23日	2月2日	L

トランポリン教室	知的の小中学生	木曜日	16:30 ～ 18:30	基本を学び、自分の体重を使って誰でも跳ぶことができます。	20名	5回	1月 14・21・28日 2月 4・11日	12月10日	M
					20名	5回	2月 18・25日 3月 4・11・18日	2月2日	N

- 障害者手帳をお持ちの方又はそれに相当する障がいがある方で小学生以上の方が対象です。
- 複数の教室に参加することもできます。
- 希望者が定員を超えたときには、抽選となります。

※詳細については、障がい者スポーツ協会のウェブサイトをご確認ください。

