

復活！スポーツタイム

スポーツタイムは、障がい者（個人）や、パラスポーツ（ニュースポーツ）に興味がある方が、体育館でパラスポーツなどの体験・練習をすることができる時間です。



（後期）



利用可能な種目	①ボッチャ（あおもりボッチャクラブとの練習や体験）（半面） ②以下の貸出可能なスポーツ用具から2～3種類体験（半面） クロリティ、ビーンボウリング、スカイクロス、リングリング、フロッカー、カローリング、フライングディスク、ファインボール、ディスクゲッター、ドッチビー、バルバレー、ビンゴボードゲーム、ビーンバグトス、ディスクゴルフ、卓球バレー ※卓球バレーは希望者が多い時に行います。				
対 象	①障がい者及びその家族、介助者 ②パラスポーツ等に興味がある方 ※18歳未満の方及び介助の必要な方は、保護者又は介助者もご参加願います。				
協 力	あおもりボッチャクラブ				
参加費	無料				
会 場	ねむのき会館 体育館				
開催日時	AM→10:00～12:00 PM→14:00～16:00				
	11月	12月	1月	2月	3月
	15日(日)PM 29日(日)AM	19日(土)PM	17日(日)AM 31日(日)PM	21日(日)AM	6日(土)PM
申込方法	事前の申し込みは不要です。 当日ねむのき会館受付にて名前等の必要事項を記入していただきます。				
注意事項	●運動に適した服装、室内用運動靴でご利用ください。 ●パラスポーツの内容は当日お伝えしますが、希望があれば事前にお伝えください。 ●ご不明な点等ございましたら、お気軽に担当職員までお尋ねください。				

※諸事情により開催日時等が変更となる場合がございます。

青森県身体障害者福祉センター

ねむのき会館

<http://www.nemunoki.jp>

〒030-0122

青森市大字野尻字今田52-4

TEL:017-738-5033

FAX:017-738-0745

お問合せはこちらまで

担当・講師:澤谷 樹理

MAIL:juri.sawaya@nemunoki.jp