

令和8年度 ねむのき会館障がい者スポーツ教室（後期）

- ▶ スポーツに親しみたい ▶ 技術力の向上を図りたい ▶ 健康のために運動したい

この教室では目的に合わせていろいろなスポーツを体験することができます。
《参加無料》です。まずは、ねむのき会館事務局へお問い合わせください。



開催教室一覧					
教室名・講師	内容	対象	定員	開催日時	
陸上教室 講師：高山 光 (中級パラスポーツ指導員)	陸上競技に親しみ、基礎トレーニングを通して健康・体力づくり、競技力の向上、習慣化を目標とします。併せてルールとマナーを学びます。	13歳以上の身体・知的障がい者、並びにその関係者（家族、介助者、施設職員、パラスポーツ指導員）	15名	11月15日（日） 12月19日（土） 1月16日（土） 2月20日（土）	10時～12時 (ねむのき会館体育館)
トランポリン教室 講師：白鳥 孝治 (中級パラスポーツ指導員)	トランポリンはあらゆる年代、各個人の能力に応じて運動をすることができます。跳ぶことで振動感覚や平衡感覚に慣れ、自分で跳べるようになることを目指します。	7歳以上の身体・知的・精神障がい者	12名	12月12日（土） 12月26日（土） 1月9日（土） 1月23日（土）	13時30分～15時 (ねむのき会館体育館)
卓球教室 講師：山崎 世里子 (初級パラスポーツ指導員)	健康・体力づくり・技術の向上を目標に基礎練習を行い、ルールとマナーを学び、受講者同士の交流を深めます。初めての方はラケットの握り方から指導し、ラリーができることを目標とします。	13歳以上の身体・知的・精神障がい者	前半 後半 各20名	11月22日（日） 12月20日（日） 1月10日（日） 1月31日（日）	前半：9時00分～10時30分 後半：10時30分～12時00分 (ねむのき会館体育館)
バスケットボール教室 講師：船橋 渡 (中級パラスポーツ指導員)	簡単なボール運動に慣れ親しむことから始め、パス・ドリブル・シュートなどの基礎を練習しながら身につけ、ルールを工夫した試合形式のゲームで受講者同士の交流を深めます。	13歳以上の知的障がい者、並びにその関係者（家族、介助者、施設職員、パラスポーツ指導員）	10名	11月21日（土） 1月16日（土） 2月20日（土）	13時～15時 (ねむのき会館体育館)
健康トレーニング教室 講師：小泉 洋 (初級パラスポーツ指導員)	ウォーキングやボールエクササイズなど、基礎体力向上に繋がる様々な運動メニューで体を動かし、健康増進をはかります。	13歳以上の身体・知的・精神障がい者、並びにその関係者（家族、介助者、施設職員、パラスポーツ指導員）	10名	12月12日（土） 12月26日（土） 1月30日（土）	10時～11時30分 (ねむのき会館体育館)
ポッチャ教室 指導：楡引 宏一 (青森県ポッチャ協会代表理事)	パラリンピック正式種目であるポッチャの最新公式ルールやマナー、戦略を学び、試合形式の練習を行い技術を高めめます。 ※ポッチャ教室は両方申込みできません。どちらかを選択してください。	13歳以上の身体・知的・精神障がい者	12名	11月22日（日） 12月20日（日） 1月10日（日） 2月21日（日）	13時00分～15時00分 (ねむのき会館体育館)
初心者ポッチャ教室 講師：澤谷 敏子 (青森県ポッチャ協会副理事)	ポッチャの用具を使い、ミニゲームや簡単な試合を行ってポッチャに慣れ親しむことを目的とします。 ※ポッチャ教室は両方申込みできません。どちらかを選択してください。	13歳以上の身体・知的・精神障がい者、並びにその関係者（家族、介助者、施設職員、パラスポーツ指導員）	12名	11月29日（日） 12月13日（日） 1月24日（日）	13時00分～15時00分 (ねむのき会館体育館)
申込方法	申込書に必要事項を記入し、事務局までご提出ください。 申込期限：9月30日				

青森県身体障がい者福祉センター

ねむのき会館

<http://www.nemunoki.jp>

〒030-0122

青森市大字野尻字今田52-4

☎ 017-738-5033

事務局：澤谷樹理

☎ 017-738-0745

✉ juri.sawaya@nemunoki.jp



※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。

