

令和4年度ねむのき会館障害者スポーツ教室(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

ねむのき会館スポーツ教

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。

参加者大募集!



開催教室一覧						
教室名・講師	内容	対象	定員	開催日時	申込期限	
陸上教室 講師：由谷 守 (中級障がい者スポーツ指導員)	陸上競技に親しみ、基礎トレーニングを通して寒い時期の健康・体力づくり、競技力の向上、習慣化を目標とします。	13歳以上の身体障害者、知的障害者	15名	11月12日、26日 12月10日、24日 1月28日 2月18日 3月11日	土曜日 10時～12時 (ねむのき会館体育館)	10月14日(金)
トランポリン教室 講師：山並 秀子 講師：白鳥 孝治 (中級障がい者スポーツ指導員)	トランポリンは男女を問わずあらゆる年代、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。	身体障害者、知的障害者、精神障害者 (年齢は問いません) ※申込者が多数の場合は抽選となります	12名	11月12日、26日 12月10日、24日 1月28日 2月11日 3月11日	土曜日 13時30分～15時 (ねむのき会館体育館)	10月14日(金)
卓球教室 講師：山崎 世里子 (初級障がい者スポーツ指導員)	健康・体力づくり、競技力の向上を目標に基礎トレーニングを行い、併せて卓球のルールとマナーなどを学び、試合形式の交流を図ります。 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歳以上の身体障害者、知的障害者、精神障害者	前半 後半 各20名	11月 6日 12月 4日、18日 1月 8日、22日、29日 2月19日 3月 5日	日曜日 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)	10月14日(金)
バスケットボール教室 講師：船橋 渡 (中級障がい者スポーツ指導員)	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、繰り返し練習しながら身につけ、ルールを工夫した試合形式の交流を図ります。	13歳以上の知的障害者、並びにその関係者(家族、介助者、施設職員、障がい者スポーツ指導員)	10名	11月19日 12月 3日 1月21日 2月18日 3月 4日	土曜日 13時～15時 (ねむのき会館体育館)	10月14日(金)
健康トレーニング教室 講師：小泉 洋 (初級障がい者スポーツ指導員)	基礎体力向上につながる運動や、ウォーキング・ボールエクササイズ等の様々な運動メニューを体験します。 習慣的な運動で基礎代謝を向上させ、健康の維持・増進に取り組みます。	13歳以上の身体障害者、知的障害者、精神障害者、並びにその関係者(家族、介助者、施設職員、障がい者スポーツ指導員)	10名	11月19日 1月21日 3月 4日	土曜日 10時～11時30分 (ねむのき会館体育館)	10月14日(金)
バレーボール教室 講師：小松崎 瞬 (中級障がい者スポーツ指導員)	障害者バレーボール競技の普及を目指し、体験する場を提供して運動習慣や仲間作りに活用してもらいます。 ボールはソフトバレーボールを使用します。	13歳以上の知的障害者、精神障害者、並びにその関係者(家族、介助者、施設職員、障がい者スポーツ指導員)	12名	11月13日 12月11日 1月15日 2月12日 3月12日	日曜日 13時00分～15時00分 (ねむのき会館体育館)	10月14日(金)
ポッチャ教室 講師：楯引 宏一 (中級障がい者スポーツ指導員)	パラリンピック正式種目であるポッチャのルールやマナーを学び、試合を行って受講者同士の交流をはかります。 ポッチャはジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のカラーボールを投げたり、転がしたりしていかに近づけるかを競うスポーツです。	13歳以上の身体障害者、知的障害者、精神障害者、並びにその関係者(家族、介助者、施設職員、障がい者スポーツ指導員)	12名	11月 6日、20日 12月 4日、18日 1月 8日、22日、29日 2月19日 3月 5日	日曜日 13時00分～14時30分 (ねむのき会館体育館)	10月14日(金)
ヨガ教室 講師：小泉 洋 (初級障がい者スポーツ指導員)	誰でも取組める無理のないポーズを中心に呼吸を感じながら身体をストレッチなどで動かし、心身をリラックスさせ健康増進をはかります。	13歳以上の身体障害者、知的障害者、精神障害者、並びにその関係者(家族、介助者、施設職員、障がい者スポーツ指導員)	10名	11月13日 1月15日 3月12日	日曜日 10時～11時30分 (ねむのき会館体育館)	10月14日(金)
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。					

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

☎ 017-738-5033

☎ 017-738-0745

事務局：時安

✉ ejji.tokiyasu@nemunoki.jp

9.26

※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。