

# 令和5年度ねむのき会館障害者スポーツ教室(前期)

▶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。

## 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	
<b>陸上教室</b> 講師：由谷 守 (中級障がい者スポーツ指導員)	障害者スポーツ大会出場に向けて基礎トレーニングを行い、併せてルールとマナーを学びます。	13歳以上の身体障害者、知的障害者	15名	6月10日、24日 7月8日、22日 9月9日、23日 10月14日	土曜日 10時～12時 (ねむのき会館体育館)	5月19日(金)
<b>トランポリン教室</b> 講師：白鳥 孝治 (中級障がい者スポーツ指導員)	トランポリンを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)	12名	6月10日、24日 7月8日、22日 8月12日 9月9日、23日 10月14日	土曜日 13時30分～15時 (ねむのき会館体育館)	5月19日(金)
<b>卓球教室</b> 講師：山崎 世里子 (初級障がい者スポーツ指導員)	障害者スポーツ大会出場に向けて基礎トレーニングを行い、ルールとマナーも学んで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	6月4日 7月9日 8月20日 9月3日、24日 10月15日、22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)	5月19日(金)
<b>サウンドテーブルテニス教室</b> 講師：齋藤 幸子 (中級障がい者スポーツ指導員)	音の鳴るボールをアイマスクをした状態で打ち合って点数を競うサウンドテーブルテニスの普及を目指し、未経験の方から経験豊富な方まで誰でも楽しめるようルールとマナーを学びます。	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(指導者、介助者、施設職員、障がい者スポーツ指導員)	6名	7月9日 9月3日	日曜日 10時00～12時00 (ねむのき会館体育館)	5月19日(金)
<b>バスケットボール教室</b> 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	6月17日 7月15日 8月19日 9月2日、30日	土曜日 13時～15時 (ねむのき会館体育館)	5月19日(金)
<b>アーチェリー教室</b> 講師：渡辺 静一 (ねむのきシューターズコーチ)	初心者及び初級者を対象に、基礎、ルール、マナーを学びます。なお、用具に関しては主催者側で準備します。 (悪天候時は中止する場合があります)	13歳以上の身体障害者、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)	5名	6月3日、17日 7月15日 8月5日、19日 9月16日、30日 10月21日	土曜日 9時30分～11時30分 (ねむのき会館7-フェリ-場)	5月19日(金)
<b>ボッチャ教室</b> 指導：櫛引 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ボッチャのルールやマナーを学び、試合を行い、受講者同士の交流を図ります。	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)	12名	6月4日、11日 7月9日、23日 8月6日、20日 9月3日、17日 10月22日	日曜日 13時00分～14時30分 (ねむのき会館体育館)	5月19日(金)
<b>健康トレーニング教室</b> 講師：小泉 洋 (初級障がい者スポーツ指導員)	基礎体力向上に繋がる運動や、ウォーキング・ジョギング・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。	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	7月15日 8月5日 9月2日	土曜日 10時～11時30分 (ねむのき会館体育館)	5月19日(金)
<b>車椅子カーリング体験教室</b> 講師：青森チェア (日本車椅子カーリング選手権優勝チーム)	パラリンピック正式種目にもなっている車椅子カーリングの基本動作やミニゲームを体験します。 (内履きと手袋等防寒具をご準備ください)	13歳以上の肢体不自由児・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)	6名	7月2日 8月11日	日曜日、祝日 13時30分～15時30分 (青森市スポーツ会館)	5月19日(金)
<b>ヨガ教室</b> 講師：小泉 洋 (初級障がい者スポーツ指導員)	誰でも取組めるポーズを中心に呼吸を感じながら身体を動かし、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	6月3日 8月19日 10月21日	土曜日 10時～11時30分 (ねむのき会館体育館)	5月19日(金)
<b>スティックカーリング体験教室</b> 講師：青森チェア (日本車椅子カーリング選手権優勝チーム)	立ったままスティックでストーンを押し滑らせるタイプのカーリングで、身体に負担の少ない動作で楽しめるスティックカーリングを体験します。 (内履きと手袋等防寒具をご準備ください)	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)	6名	7月1日 8月5日	土曜日 13時30分～15時30分 (青森市スポーツ会館)	5月19日(金)
<b>申込方法</b>	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

事務局：時安

✉ [eiji.tokiyasu@nemunoki.jp](mailto:eiji.tokiyasu@nemunoki.jp)

FAX 017-738-0745

4.20



※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。

