

# 令和5年度ねむのき会館障害者スポーツ教室（後期）

ねむのき会館スポーツ教室

- ▶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)	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25日 12月9日、23日 1月13日、27日 3月2日、16日	土曜日 10時～12時 (ねむのき会館体育館)	10月13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11日、25日 12月9日、23日 1月13日、27日 3月9日	土曜日 13時30分～15時 (ねむのき会館体育館)	10月13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)	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 ※申込者が多数の場合は先着順となります	前半 後半 各20名	11月19日 12月3日、17日 1月7日、21日 2月18日 3月3日、17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13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ることから始め、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18日 12月2日 1月20日 2月17日 3月2日	土曜日 13時～15時 (ねむのき会館体育館)	10月13日(金)
<b>ボッチャ教室</b> 講師：楯引 宏一 (青森県ボッチャ協会専務理事)	パラリンピック正式種目であるボッチャのマナーや最新の公式ルールを学び、試合形式の練習を行って技術力を高めまします。※ボッチャ教室は両方申込みできません、どちらか一つの教室を選択してください。	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)	12名	11月5日、19日 12月3日、17日 1月7日、21日 2月18日 3月3日、17日	日曜日 13時00分～14時30分 (ねむのき会館体育館)	10月13日(金)
<b>初心者ボッチャ教室</b> 講師：澤谷 敏子 (青森県ボッチャ協会)	ボッチャの用具を使い、ミニゲームや簡単な試合を行って受講者同士の交流を図り、ボッチャに慣れ親しむことを目的とします。※ボッチャ教室は両方申込みできません、どちらか一つの教室を選択してください。	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)	12名	11月5日 12月3日 1月7日 2月18日 3月3日	日曜日 14時45分～16時15分 (ねむのき会館体育館)	10月13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)	基礎体力向上につながる運動や、ウォーキング・ポ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・増進に取り組めます。	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18日 12月16日 2月17日	土曜日 10時～11時30分 (ねむのき会館体育館)	10月13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	12月2日 1月20日 3月9日	土曜日 10時～11時30分 (ねむのき会館体育館)	10月13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

☎ 017-738-0745

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

9.6

※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。