

令和6年度 ねむのき会館障がい者スポーツ教室（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	
陸上教室 講師：由谷 守 (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	6月8日、22日 7月6日、20日 8月10日、31日 9月28日 10月12日	土曜日 10時～12時 (ねむのき会館体育館)	5月17日(金)
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。	身体・知的・精神障がい者（年齢は問いません）	12名	6月8日、22日 7月13日 8月10日 9月14日、28日 10月12日	土曜日 13時30分～15時 (ねむのき会館体育館)	5月17日(金)
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	6月9日 8月4日、18日 9月15日、22日 10月6日、20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17日(金)
サウンドテーブルテニス教室 講師：齋藤 幸子 (中級パラスポーツ指導員)	音の鳴るボールをアイマスクをして打ち合い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・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）	6名	7月14日 9月15日	日曜日 10時00～12時00 (ねむのき会館体育館)	5月17日(金)
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	6月15日 7月6日 8月17日 9月21日 10月19日	土曜日 13時～15時 (ねむのき会館体育館)	5月17日(金)
アーチェリー教室 講師：田澤 研吉 (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・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）	5名	6月15日、29日 7月13日 8月3日、17日 9月7日、21日 10月5日、19日	土曜日 9時30分～11時30分 (ねむのき会館7-フィールド)	5月17日(金)
ポッチャ教室 指導：櫛引 宏一 (青森県ポッチャ協会専務理事)	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まます。 ※ポッチャ教室は両方申込むことができません、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	6月9日、30日 7月7日、14日 8月18日 9月22日 10月6日、20日	日曜日 13時00分～14時30分 (ねむのき会館体育館)	5月17日(金)
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	7月13日 8月3日 9月7日	土曜日 10時～11時30分 (ねむのき会館体育館)	5月17日(金)
ヨガ教室 講師：小泉 洋 (初級パラスポーツ指導員)	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て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・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	6月29日 8月17日 10月5日	土曜日 10時～11時30分 (ねむのき会館体育館)	5月17日(金)
カーリング体験教室 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である車椅子カーリングで使用される、キューと呼ばれる棒でストーンを押し滑らせるカーリングを体験します。身体に負担の少ない動作で楽しめます。 (内履きと防寒具をご準備ください)	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）	6名	7月28日 9月14日	12時00分～14時00分 (青森市スポーツ会館)	5月17日(金)
初心者ポッチャ教室 講師：澤谷 敏子 (青森県ポッチャ協会)	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むことができません、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	6月9日 7月7日 8月18日 9月22日 10月6日	日曜日 14時45分～16時15分 (ねむのき会館体育館)	5月17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 ☎ 017-738-0745
事務局：時安
✉ eiji.tokiyasu@nemunoki.jp 4.15

※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。