

令和6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

ねむのき会館



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 (中級バラスポーツ指導員)	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・知的障がい者、並びにその関係者（家族、介助者、施設職員、バラスポーツ指導員）	12名	11月 2日、23日 12月 7日、21日 1月18日 3月 1日、15日	土曜日 10時～12時 (ねむのき会館体育館)	10月11日(金) 必着
トランポリン教室 講師：白鳥 孝治 (中級バラスポーツ指導員)	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・知的・精神障がい者 (未就学児は除きます)	12名	11月 2日、23日 12月14日、21日 1月11日、25日 3月 8日、15日	土曜日 13時30分～15時 (ねむのき会館体育館)	10月11日(金) 必着
卓球教室 講師：山崎 世里子 (初級バラスポーツ指導員)	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・知的・精神障がい者	前半 後半 各20名	11月24日 12月 8日、22日 1月12日、26日 2月16日 3月 2日、16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11日(金) 必着
バスケットボール教室 講師：船橋 渡 (中級バラスポーツ指導員)	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歳以上の知的障がい者、並びにその関係者（家族、介助者、施設職員、バラスポーツ指導員）	10名	11月16日 12月 7日 1月18日 2月15日 3月 1日	土曜日 13時～15時 (ねむのき会館体育館)	10月11日(金) 必着
ポッチャ教室 講師：楯引 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マナーや最新の公式ルール、戦略を学び、試合形式の練習を行って技術力を高めめます。 ※ポッチャ教室は両方申込みできません、どちらか一つの教室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10日、24日 12月 8日、22日 1月12日、26日 3月 2日、16日	日曜日 13時00分～14時30分 (ねむのき会館体育館)	10月11日(金) 必着
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・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、バラスポーツ指導員）	12名	11月10日 12月 8日 1月12日 2月16日 3月 2日	日曜日 14時45分～16時15分 (ねむのき会館体育館)	10月11日(金) 必着
健康トレーニング教室 講師：小泉 洋 (初級バラスポーツ指導員)	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・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、バラスポーツ指導員）	10名	12月14日 2月15日	土曜日 10時～11時30分 (ねむのき会館体育館)	10月11日(金) 必着
ヨーガ教室 講師：小泉 洋 (初級バラスポーツ指導員)	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・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、バラスポーツ指導員）	10名	11月16日 1月25日 3月 8日	土曜日 10時～11時30分 (ねむのき会館体育館)	10月11日(金) 必着
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

事務局：時安

☎ 017-738-0745

✉ eiji.tokiyasu@nemunoki.jp

9.15

※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。