

平成29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

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)	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	11月25日 12月9日, 23日 1月13日, 27日 2月3日, 17日 3月3日	土曜日 10時～12時 (ねむのき会館体育館)	10月20日(金)
トランポリン教室 講師：山並 秀子 講師：白鳥 孝治 (初・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様々な振動の感覚に慣れ、自分で跳べるようになることを目標とし、最終的に身体の各部位を使って跳躍運動をし、基本的な運動を覚える事を目標とします。	身体障害者、知的障害者、精神障害者(年齢は問いません)	10名	11月11日, 25日 12月9日, 23日 1月13日, 27日 2月10日 3月10日	土曜日 13時30分～15時 (ねむのき会館体育館)	10月20日(金)
卓球教室 講師：水木 司 (上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、試合形式の交流を図ります。はじめての方は、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	20名	11月5日, 26日 12月3日, 24日 1月7日, 28日 2月4日, 25日 3月4日, 18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20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)	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	10名	11月18日(土) 12月16日(土) 1月20日(土) 2月17日(土) 3月24日(土)	土曜日 13時～15時 (ねむのき会館体育館)	10月20日(金)
車椅子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)	競技の普及を目指し、体験する場を提供し、運動習慣や仲間づくりを目標とします。	肢体不自由児・者並びにその指導員・介助者・施設職員、障害者スポーツ指導員	10名	11月18日(土) 12月16日(土) 1月20日(土) 2月17日(土) 3月24日(土)	土曜日 15時～16時30分 (ねむのき会館体育館)	10月20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、精神障害者とその家族、介助者、施設職員、スポーツ指導員	15名	11月18日(土) 12月16日(土) 1月20日(土) 2月10日(土)	土曜日 10時～11時30分 (ねむのき会館体育館)	10月20日(金)
卓球バレー教室 指導：ねむのき会館職員	誰でも気軽に楽しめる卓球バレーを試合形式で行い、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	15名	12月17日(日) 1月21日(日) 2月11日(日) 3月11日(日)	日曜日 13時30分～14時30分 (ねむのき会館体育館)	10月20日(金)
ポッチャ教室 指導：ねむのき会館職員	パラリンピック正式種目ポ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	12名	11月26日 12月3日, 24日 1月7日, 28日 2月4日, 25日 3月4日, 18日	日曜日 13時30分～14時30分 (ねむのき会館体育館)	10月20日(金)
ゆっくりジョギング教室 指導：ねむのき会館職員 (中級障がい者スポーツ指導員)	ゆっくり楽しくジョギングをし、基礎体力向上・運動の習慣化を目指します。	13歳以上の身体障害者、知的障害者、精神障害者	6名	11月26日 12月3日, 17日 1月7日, 21日, 28日 2月4日, 25日 3月4日, 11日, 18日	日曜日 15時～16時 (ねむのき会館体育館)	10月20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。					