

平成29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
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	6月 3日、10日 7月 1日、22日 8月 5日、19日	土曜日 10時～12時 (ねむのき会館体育館)	5月26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	6月 3日 7月 8日、22日 8月12日 9月 9日、23日 10月14日、28日	土曜日 13時30分～15時 (ねむのき会館体育館)	5月26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	6月18日、25日 7月 9日、23日 8月20日 9月17日、24日 10月 8日、15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26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	6月24日(土) 7月 9日(日) 9月 2日(土) 9月30日(土) 10月21日(土)	13時～15時 (ねむのき会館体育館)	5月26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	6月24日(土) 7月 9日(日) 9月 2日(土) 9月30日(土) 10月21日(土)	15時～16時30分 (ねむのき会館体育館)	5月26日(金)
アーチェリー教室 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。	13歳以上の身体障害、知的障害者	5名	6月10日、24日 7月 1日、15日 8月 5日、19日	土曜日 9時30分～11時30分 (ねむのき会館アーチェリー場)	5月26日(金)
車椅子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。	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	9月17日(日)	13時～15時 (青森市スポーツ会館)	9月8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	6月18日 7月 9日 8月20日 10月 1日、15日	日曜日 13時30分～14時30分 (ねむのき会館体育館)	5月26日(金)
ボッチャ教室 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	12名	6月18日、25日 7月 9日、23日 8月20日 9月17日、24日 10月 8日、15日	日曜日 10時00分～11時00分 (ねむのき会館体育館)	5月26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	6月18日(日)① 6月25日(日)① 7月 2日(日)① 7月23日(日)① 8月 6日(日)② 9月17日(日)② 10月 8日(日)② 10月21日(日)②	①15時～16時 ②10時～11時 (青森市スポーツ広場 ジョギングコース) ※雨天等中止の連絡は、前日又は当日にTEL or メールします。	5月26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。					