

令和6年度 障がい者スポーツ・レクリエーション教室 日程表

| No. | 教室名 | | 対象者 | 日程 | 回数 | 定員 | 曜日 | 時間 | 会場 | 内容 | 参加費 | 申込期間 |
|-----|------------------------|------------|----------------------------------|---|----|----|----|-----------------|-----------------------|---|--------|----------------------|
| 1 | 水泳教室①（初級・中級） | | 障がい児・者 （小学5年生以上） | 6/8.15.22.29, 7/6.13.20.27 | 8 | 10 | 土 | 10:00- 11:30 | クローバープラザ （プール） | 水慣れから、水泳の基本までを楽しく学びます。 25mはなんとかクリアしたけど、もう少し泳げるようになりたい！泳力に応じて、泳ぎの基礎を学び、25m完泳を目指します。 | ¥2,400 | 5/7（火）～ 5/17（金） |
| 2 | 水泳教室②（上級） | | 障がい児・者 （中学生以上） 4泳法を泳げる者 | 6/23, 7/28, 8/25, 9/22, 10/20, 11/24, 12/22, 1/26 | 8 | 10 | 日 | 9:30- 11:30 | クローバープラザ （プール） | 4泳法（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ）を25m以上泳げる方が対象の教室です。4泳法をきれいに速く泳げるようになることを目指します。 | ¥2,400 | 5/20（月）～ 5/31（金） |
| 3 | 軽スポーツ教室（前期） | | 知的・発達障がい者 （中学生以上） | 5/8.22, 6/12.26, 7/10.24, 8/7.21, 9/11.25 | 10 | 15 | 水 | 18:30- 20:30 | クローバープラザ （体育館） | 体づくりのためのコーディネーショントレーニングや筋力トレーニングを行います。広い場所で、思いっきり色々な動きを体験して、楽しみながら運動しよう！ | ¥3,000 | 4/8（月）～ 4/19（金） |
| 4 | 軽スポーツ教室（後期） | | 知的・発達障がい者 （中学生以上） | 10/9.23, 11/6.20, 12/11.25, 1/8.22, 2/12.26 | 10 | 15 | 水 | 18:30- 20:30 | クローバープラザ （体育館） | 体づくりのためのコーディネーショントレーニングや筋力トレーニングを行います。広い場所で、思いっきり色々な動きを体験して、楽しみながら運動しよう！ | ¥3,000 | 9/9（月）～ 9/20（金） |
| 5 | かけっこ教室 | | 知的・発達障がい者 （小学4年～6年生） | 6/21, 7/12, 8/16, 9/20, 10/18, 11/15, 12/20, 1/17, 2/21, 3/21 | 10 | 15 | 金 | 18:30- 20:00 | クローバープラザ （体育館） | 走ったり跳んだり、思いっきり身体を動かす運動遊びをたくさん行います。運動を楽しみながら、体力・運動能力の基礎をつくっていきましょう！ | ¥3,000 | 5/20（月）～ 5/31（金） |
| 6 | チャレンジスポーツ 車いすスポーツ教室 | | 自走可能な車いす利用の方と その家族（小学3年生～中学生） | 6/22, 7/13, 8/17, 9/28, 10/19 | 5 | 10 | 土 | 10:00- 12:00 | クローバープラザ （体育館） | 車いす操作から色々な種類のゲームまで楽しく行います。 | ¥1,500 | 5/20（月）～ 5/31（金） |
| 7 | 卓球教室 | | 障がい児・者 （中学生以上） | 6/22, 7/13, 8/17, 9/28, 10/19 | 5 | 15 | 土 | 13:30- 15:30 | クローバープラザ （体育館） | 初めての方でも大丈夫。卓球の基本的な技術を学びます。 | ¥1,500 | 5/20（月）～ 5/31（金） |
| 8 | サウンドテーブルテニス教室 | | 視覚障がい児・者 （中学生以上） | 6/23, 8/25, 10/20, 12/22, 2/23 | 5 | 10 | 日 | 13:30- 15:30 | クローバープラザ （卓球・STT室） | サウンドテーブルテニス（STT）は、全国障害者スポーツ大会の正式種目で、視覚に障害のある方が音を頼りに行う卓球です。専用の卓球台を使用し、ラリーを目指します！ | ¥1,500 | 5/20（月）～ 5/31（金） |
| 9 | フライングディスク教室 | | 障がいのある方とその家族 （小学4年生以上） | 6/22, 7/13, 8/24, 9/28, 10/12 | 5 | 10 | 土 | 14:00- 16:00 | クローバープラザ （グラウンド） | 初めての方でも大丈夫！フライングディスクの基本技術・動作を知り、競技の楽しさを学びます。経験者は、スポーツ大会出場を目指します。 | ¥1,500 | 5/20（月）～ 5/31（金） |
| 10 | ボッチャ教室 | | 肢体に障がいのある方とその家族 （小学4年生以上） | 5/26, 6/23, 7/28, 8/18, 9/22 | 5 | 10 | 日 | 10:00- 12:00 | クローバープラザ （体育館） | パラリンピック正式種目です。 ボッチャのルールやボールの投げ方などの基本を身につけ、ボッチャの楽しさを学びます。 | ¥1,500 | 4/22（月）～ 5/2（木） |
| 11 | 車いす 陸上競技教室 | ①車いすレーサー | 小学生以上の陸上競技に関心のある方 で車いす利用の方 | 11/30 | 1 | 10 | 土 | 10:00- 12:00 | クローバープラザ （グラウンド） | 陸上競技用の車いすレーサーの試乗体験 | ¥300 | 10/28（月）～ 11/8（金） |
| | | ②フレームランニング | 小学生以上の陸上競技に関心のある方 で脳性麻痺の方 | | | | | | | フレームランニングの試乗体験 | | |
| 12 | マリンスポーツ体験教室 | | 障がいのある方とその家族 （小学4年生以上） | 調整中 | 1 | 10 | 土 | 10:00- 15:00 | マリナタウン海浜公園 （愛宕浜） | マリンスポーツ（シーカヤック等）を家族と一緒に楽しみましょう！ ※詳細については、別途ご案内します。 | ¥4,000 | 調整中 |