令和7年度都立特別支援学校活用促進事業　スポーツ体験教室

エンジョイ！

チャレンジスポーツ教室

※写真はイメージです

第1回　12月13日(土)

10:30～12:30(受付:10:00～)

座位プログラム

理学療法士が講師となり、イスに座って手軽に運動できるプログラムとなります。(車イスを使う方は、ご自身の車イスに座って行います)

内容

・理学療法士の講師がアドバイスしながら、イスに座り簡単なストレッチや筋力トレーニングを行います。
・イスに座っても楽しめる「ふうせんバレーボール」等に挑戦しよう！

第2回　令和8年2月8日(日)

10:30～12:30(受付:10:00～)

立位プログラム

理学療法士と一緒に、立ったまま楽しく遊びながら運動できるプログラムです。(座って行うプログラムも行います)

内容

・手と足を使ったバランスエクササイズや、頭で考え身体を動かすトレーニング、姿勢をよくするストレッチなどを行います。
・誰でも参加できるチームスポーツ「ふうせんバレー」を楽しみましょう！

◎身体の障害や怪我の後遺症等により運動に不安がある方向けの教室です。
◎教室終了後、運動の始め方や身体の痛みなどの悩みを、講師である理学療法士に相談できます。

※申込時に相談内容をお知らせいただきますと、教室当日速やかにお答えできる場合があります。
可能な限り事前連絡をお願いします。

会　場　城東特別支援学校 体育館(江東区大島6-7-3)

主催　東京都　公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団　協力　東大島体操教室