

# オランダクラブ & パラスポーツ一般公開

## ボッチャ レベルアップ教室

- 日 時 第2土曜日 13時～15時  
※5月は第1土曜日に開催  
※11月は開催しません
- 会 場 会議室
- 講 師 五十嵐 義臣
- 対 象 小学生以上 ※障害の有無は問いません
- 費 用 無料
- 申 込 必要(定員30名)



## 障害者水泳教室

- 日 時 第4土曜日 ※11月・12月は開催しません  
①15時～15時45分(水慣れ・スキルアップクラス)  
②15時45分～16時30分(めざせ4泳法クラス)
- 講 師 柳田 千津子ほか指導員4名
- 対 象 中学生以上でトイレコントロールができる方
- 費 用 無料
- 申 込 必要(各クラス定員5名)



## なかよし運動教室

- 日 時 第2土曜日 ※5月・8月・2月は開催しません  
①10時～10時45分(小学1年～小学2年)  
②11時～11時45分(小学3年～小学6年)
- 会 場 アーチェリー場
- 講 師 原 満梨絵ほか指導員2名
- 対 象 知的障害児
- 費 用 400円
- 申 込 必要(各クラス定員10名)



## プール 障害者専用レーン

- 日 時 ① 第2日曜日 13時～15時  
※1月は開催しません  
② 第4土曜日 13時～15時  
※11月・12月は開催しません
- 会 場 プール(1コースのみ)
- 費 用 高校生以上:210円、小・中学生:50円
- 持ち物 水着、ゴーグル、タオル
- 申 込 不要
- その他 個人で自由遊泳の時間とします



## スマイルエアロビクス

- 日 時 第2土曜日 15時～15時45分  
※5月・8月・2月は開催しません
- 会 場 スタジオ
- 講 師 武井 久枝ほか指導員2名
- 対 象 中学生以上の障害者  
※介助が必要な方は同伴をお願いします
- 費 用 400円(介助者は無料)
- 申 込 必要(定員30名)



## 知的障害者バスケットボール教室

- 日 時 第4金曜日 19時～21時  
※9月は第3金曜日に開催
- 会 場 主競技場
- 講 師 橋本 清美
- 対 象 18歳以上の知的障害者
- 費 用 無料
- 持ち物 運動着、室内履き、飲み物
- 申 込 不要(直接会場にお越しください)



## 障害者トランポリン教室

- 日 時 第4金曜日 18時45分～19時45分  
※9月は第3金曜日に開催
- 会 場 主競技場
- 講 師 江戸川区トランポリン連盟
- 対 象 小学生から高校生の障害者
- 費 用 無料
- 申 込 必要(定員10名)



## パラスポーツ一般公開

参加を希望される場合は、必ず事前にお問い合わせください

競 技	毎週火曜日	
	ボッチャ	①13時～14時50分 ②15時～16時50分
車いすバスケ	第1水曜日	18時30分以降

- 対 象 どなたでも参加できます
- 費 用 それぞれ210円
- 申 込 必要

※祝日は開催しません。急きょ、中止になる場合があります。