

令和7年度

【申込制】 【参加費無料】



# パラスポーツ初心者教室

～ストレッチ・筋力トレーニング・パラスポーツ体験で、楽しく身体を動かします～



身体に  
障がいがある方対象

車いす  
利用者も  
参加できます

障がいの  
状態に合わせて  
体を動かします



■ 対象 小学生以上 64 歳までの  
身体に障がいがある区民  
各会場 10 名程度

■ 内容 ◆ストレッチ  
◆筋力トレーニング  
◆パラスポーツ体験  
各会場とも同じ内容です

■ 講師 健康運動指導士  
理学療法士  
◆運動実施をサポートいたします

■ 申込 総合体育館へ電話で申込み

電話 03-3653-7441

■ 会場 ◆葛西区民館  
◆小岩アーバンプラザ  
◆東部区民館  
◆小松川さくらホール  
(または中平井コミュニティ会館)



日程・会場の詳細は裏面をご確認ください



ボッチャ



道具を使った  
ストレッチ・  
筋力トレーニング

- 病気やケガの後遺症により運動実施に不安がある方、ご参加ください
- 身体障害者手帳をお持ちでない方も参加できます
- リハビリの効果も期待できます
  - ・ 関節や筋肉を動かすことで生活の動作をスムーズに！
  - ・ 運動の機会を増やして活動的に！

【パラスポーツ初心者教室】～令和7年度～

◆◆お車でお越しの方へ◆◆

4会場とも駐車場はございますが、駐車台数に限りがございます。駐車できない場合もございますので、ご了承ください。



日時  
会場

- お近くの会場にご参加ください
- 1回のみ参加も可能です
- 各自で会場までお越しください

会場	葛西区民館 集会室4・5・6(3階) *集会室1(2階)	小岩アーバンプラザ 健康スタジオ(1階)	東部区民館 つつじ・りんどう(1階)	小松川さくらホール 健康スタジオ(1階) *中平井コミュニティ会館 集会室1・2
日程	① 4月27日(日) * ② 7月6日(日) ③ 9月7日(日) * ④ 11月2日(日) ⑤ 2月1日(日)	① 4月27日(日) ② 7月6日(日) ③ 9月7日(日) ④ 11月2日(日) ⑤ 2月1日(日)	① 6月1日(日) ② 8月3日(日) ③ 10月5日(日) ④ 12月7日(日) ⑤ 3月1日(日)	① 6月1日(日) * ② 8月3日(日) ③ 10月5日(日) ④ 12月7日(日) ⑤ 3月1日(日) *
時間	10時～11時30分	14時～15時30分	10時～11時30分	14時～15時30分
持物	飲み物(水分補給用)	室内用運動靴 飲み物(水分補給用)	飲み物(水分補給用)	室内用運動靴 飲み物(水分補給用)

会場  
アクセス

葛西区民館

【住所】中葛西3-10-1

- ◆東京メトロ東西線「葛西駅」徒歩5分
- ◆都営バス 葛西駅から「葛西24船堀駅行」に乗りし「葛西区民館前」下車 徒歩1分

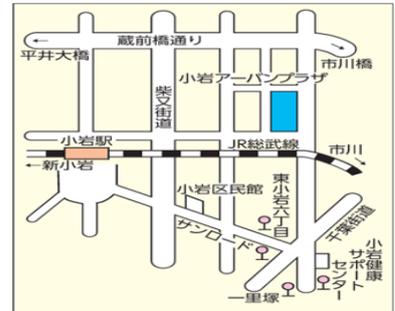


\*葛西健康サポートセンター側のエレベーターをご利用ください

小岩アーバンプラザ

【住所】北小岩1-17-1

- ◆JR 総武線「小岩駅」徒歩15分
- ◆京成バス 小岩駅から「小72瑞江駅行き」に乗りし「一里塚」下車 徒歩5分 または「東小岩六丁目」下車 徒歩5分



東部区民館

【住所】東瑞江1-17-1

- ◆地下鉄都営新宿線「瑞江駅」徒歩5分
- ◆京成バス 瑞江駅から「新小71新小岩駅行」または「小72小岩駅行」に乗りし、「東部区民館入口」下車 徒歩4分

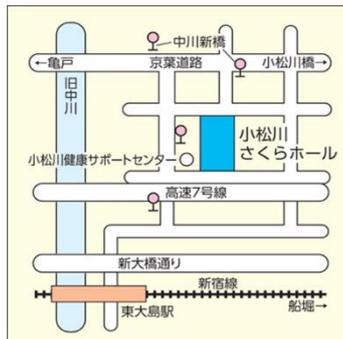


小松川さくらホール

【住所】小松川3-6-3

- ◆地下鉄都営新宿線「東大島駅」徒歩10分
- ◆都営バス JR「平井駅」「東大島駅」から「平28」に乗りし、「小松川健康サポートセンター前」下車 徒歩1分

\*6/1・3/1のみ



中平井コミュニティ会館

【住所】平井7-1-6

