令和8年度都立特別支援学校活用促進事業　スポーツ体験教室

障害のある方も
ない方も誰でも
楽しめるスポーツが
あります!





参加者には
ノベルティグッズを
プレゼント!



※写真は過去の教室の様子です。

スポーツ・レクリエーション教室

実施予定種目

パラ空手とウォーキングフットボールを実施します。
未経験の方でも楽しく体験できるよう講師が丁寧にみなさまを指導します。ご参加お待ちしております！

パラ空手

【形】
突き・蹴り・受けなどの基本動作を体験した後、みんなで「基本形一」に挑戦します。
【組手】
基本動作から、フットワークを使いながら突きや蹴りを出す練習を行い、ミット打ちも体験します。
形・組手ともに、車いすでの参加も可能です。

ウォーキングフットボール

いろいろな年代の方に安全にフットボールを楽しんでいただけます。
車いすの方は、ご本人または介護の方に「やりたいこと」「できること」をお伺いして、無理のない範囲で楽しんでいただきます。

～たくさんチャレンジしてみよう！～

日　程　**12月6日(日)**

時　間　**13:30～15:30**(受付13:00～)

会　場　**光明学園 体育館**(世田谷区松原6-38-27)

”いろいろな人とスポーツが楽しめた”
”スタッフやボランティアの皆さんがとても親切だった”



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　総合型地域 スポーツ・文化クラブ しろやま倶楽部

対象

①障害のある方
※介助が必要な方は介助者同伴の上、ご参加ください。

②スポーツ・レクリエーションに興味のある方
障害の有無に関わらずご参加いただけます。

(①・②ともに、小学生以上)

定　員　20名/回(先着順)　　**参加費**　無料

持ち物　動きやすい服装・飲み物・室内用シューズ

ボランティアも
募集中!
初めての方も大歓迎!!

交通アクセス





■小田急線「梅ヶ丘」駅下車　徒歩約3分

■京王井の頭線「東松原」駅　徒歩約8分
※「東松原」駅東口-1に
エレベーター有

お申込み方法（参加者・ボランティア）

電話・FAX・郵送・インターネット(申込期日:開催日の5日前まで)

詳しくは下記のURL、または二次元コードから教室のページにアクセスしてください。

※ベビーカー置場、おむつ交換スペース等、託児サービスをご希望の方はお問合せ下さい。

教室のページ

お申込み・お問合せ先

公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団 都立学校活用促進担当
〒151-0051　東京都渋谷区千駄ヶ谷一丁目29番9号　日本パーティビル2階
TEL 03-6804-5636　FAX 03-5413-6926
ホームページ https://www.tef.or.jp/business/school/(営業時間 平日9:00~21:00 / 土日祝日9:00~17:00)

パラスポーツ専門ポータルサイトのご案内

TOKYO パラスポーツ・ナビ

都内公共スポーツ施設のバリアフリー情報や、スポーツイベント・体験教室の開催情報、地域のスポーツクラブや団体の紹介をはじめ、パラスポーツに関するさまざまな情報を掲載しているポータルサイトです。