

障害者交流センタースポーツ担当  
スポーツ教室のご案内



…基礎基本から行います。  
初心者の方向けの教室



…レベルアップ教室。  
各競技協会の方が講師となります

2期

日程	教室名	対象者
9/23,29, 10/6,13,20 日曜日 午後1時～2時30分 (9/23月・祝)	水泳 初級教室	申込は終了しました
9/20,27, 10/4,11,18 金曜日 午後1時～2時30分	アーチェリー 初級教室	申込は終了しました
10/26, 11/2,9,23,30 土曜日 午後1時～2時30分	卓球 初級教室	障がいのある方 12名
12/21,28, R7 1/4,18, 2/1 土曜日 午後1時～2時45分	卓球 中上級教室	ラリー等基本的な技術を 習得している障がいのある方 12名
10/27, 11/4,10 日曜日 午後1時～2時30分 (11/4月・祝)	ボッチャ体験会	障がいのある方 20名程

3期

日程	教室名	対象者
R7 1/11,18,25, 2/1,8 土曜日 午後1時～2時30分	水泳 初級教室	障がいのある方 12名 (水慣れができています)
R7 2/8,15,22, 3/1,8 土曜日 午後1時～2時30分	アーチェリー 初級教室	障がいのある方 6名

子ども対象スポーツ教室



日程	教室名	対象者
9/7 土曜日 午前10時～12時	陸上(肢体)	申込は終了しました
R7 2/11 火・祝 午後1時～3時	ハートフルサッカー (浦和レッズハートフルクラブ コーチによる教室)	知的障がいのある小中学生
R7 1/12,19,26, 2/2,9 日曜日 午後1時～2時30分	陸上(知的)	知的障がいのある小中学生



## 障害者交流センタースポーツ担当 令和6年度 事業予定一覧


各大会やイベントの申込み、参加費等の詳細は実施要項でご確認ください。  
また、事情により日程等の変更される場合があります。予めご了承ください。

### 交流大会

大会名	開催日	開催場所
交流グラウンドゴルフ大会	① 令和6年9月22日(日) ② 令和7年3月15日(土)	センターグラウンド
交流水泳大会	令和6年11月3日(日)	センタープール
交流陸上競技大会	令和6年11月23日(土)	上尾運動公園陸上競技場
交流ボッチャ大会	令和6年12月8日(日)	センター体育館
交流卓球大会(STT)	令和7年1月26日(日)	センター研修室・会議室
交流卓球大会(一般卓球)	令和7年2月16日(日)	センター体育館

### イベント・フェスティバル

イベント名	開催日	開催場所
e-スポーツ体験会・大会	令和6年9月28日(土) 29日(日)	センターホール
交流サッカーフェスティバル	令和7年1月12日(日)	埼玉スタジアム 2002
とびつきー スポーツフェスティバル	令和7年3月2日(日)	センター体育館、グラウンド等
ダウン症の日イベント	令和7年3月23日(日)	センター体育館等

アーチェリー場 利用認定会	10/20, 11/17, 12/15 R7 1/19, 2/16, 3/16 各日曜日 午後1時30分～3時		申込みや締切りの詳細は 毎月のご案内しています。 ポスター等をご確認ください。
------------------	---	--	---



体力体組成測定の日	11/14(木:午前), 11/15(金:午後), 11/16(土:午後) R7 2/13(木:午前), 14(金:午後), 15(土:午後) ※午前→9時30分～11時45分 午後→1時30分～2時45分 ※事前申し込み不要。直接体育館へお越しください。
-----------	---

# 「日常プログラム」「みんなでスポーツ」日程一覧





## 日常プログラム

### 2期

<p>体育館 (午後1時30分～2時30分)</p>	<p>10/1(火),10(木),17(木),22(火),29(火),31(木) 11/7(木),12(火),20(水),21(木),28(木) 12/3(火),6(金),10(火),12(木),19(木),24(火),27(金)</p>
<p>屋外 (午後1時30分～2時30分)</p>	<p>9/20(金),25(水) 10/2(水),23(水) 11/6(水),14(木),27(水) 12/11(水),26(木)</p> 
<p>プール (午後1時～1時50分)</p>	<p>10/2(水),9(水),23(水),30(水),11/6(水)</p> 

### 3期 (R7.1月～)

<p>体育館 (午後1時30分～2時30分)</p>	<p>1/7(火),9(木),16(木),23(木),30(木) 2/4(火),6(木),20(木),26(水) 3/5(水),7(金),11(火),13(木),14(金)</p>
<p>屋外 (午後1時30分～2時30分)</p>	<p>2/21(金),27(木) 3/6(木),12(水)</p> 
<p>プール (午後1時～1時50分)</p>	<p>1/10(金),17(金),24(金),31(金),2/7(金)</p> 

## 日常種目別プログラム

### 2期

<p>ヨガ&amp; セルフマッサージ (午前10時30分 ～午前11時45分)</p>	<p>10/25(金),11/1(金),8(金),15(金),22(金)</p>
--	--

### 3期 (R7.1月～)

<p>ボクササイズ&amp; セラバンド (午前10時30分 ～午前11時45分)</p>	<p>1/22(水),29(水),2/5(水),12(水),19(水)</p>
---	---

みんなでスポーツ ②…午後1時～2時30分、③…午後6時～8時

2期 体育館

卓球	② 10/3(木) 12/25(水) ③ 9/16(月) 10/29(火) 11/12(火)、24(日) 12/18(水)
バドミントン	② 10/24(木) ③ 10/13(日) 11/16(土) 12/10(火)、21(土)
ショートテニス	② 9/19(木) 10/8(火) 12/20(金)
ボッチャ	② 11/13(水)、11/26(火)、12/5(木)

テニスコート

テニス	② 9/26(木) 10/9(水)、25(金)、30(水) 11/1(金)、8(金)、22(金)、29(金) 12/4(水)、13(金)、18(水)
-----	---

3期 ※種目は改めてお知らせいたします

体育館	② 1/8(水)、15(水)、28(火) 2/12(水)、19(水)、28(金) ③ 1/7(火)、12(日)、18(土)、28(火) 2/4(火)、9(日)、23(日)
テニスコート	② 1/10(金)、17(金)、22(水)、29(水) 2/5(水)、13(木) 3/4(火)

ラケット等の  
貸出しあります!

