

令和8年度 種目別練習日の予定表 後期(令和8年10月～令和9年3月)

種目・開催時間		会場	対象者		10月	11月	12月	1月	2月	3月
月	コンディショニング(マット) 13:30～14:30	会議室	身体障害者 精神障害者 難病患者	中学生 以上	－	16	14	18	8	8
火	健康アクア 10:30～11:30	プール	障害者 難病患者	中学生 以上	6	17	22	26	2	2
	ダンスダンス 17:00～18:00	体育室	障害者 難病患者	小学生 以上	6	17	1	－	2	－
	バドミントン 17:15～19:30	体育室	障害者 難病患者	小学生 以上	－	10	8	26	－	9
木	脳血管障害者の運動 13:30～15:00	体育室	脳血管障害者	中学生 以上	8	12・26	24	14・28	－	11
	トランポリン 17:30～19:00	体育室	知的障害者 自閉症の方	小・中学生	1	－	3	7	－	4
金	ピラティス・ストレッチ 13:30～14:45	会議室	障害者 難病患者	中学生 以上	16	20	18	15	19	19
	卓球 13:30～15:30	体育室	障害者 難病患者	中学生 以上	9	13・27	11・25	22	26	12
	健康体操 13:30～15:30	卓球室	障害者 難病患者	中学生 以上	9	13・27	11・25	22	26	12
	アーチェリー※1 17:15～19:30	体育室	身体障害者 精神障害者 難病患者	中学生 以上	9	13	11	22	－	－
	バスケットボール※2 18:00～19:30	露橋 スポセン	知的障害者 自閉症の方	小学生 以上	－	27	25	22	26	－
	車いすテニス 17:15～20:00	体育室	肢体不自由者	小学生 以上	16	20	－	15	－	19
	車いすバスケットボール 17:15～20:00	体育室	肢体不自由者	小学生～ 高校生	2	6	－	8	－	5
種目・開催時間		会場	対象者		10月	11月	12月	1月	2月	3月
土	サッカー 10:00～11:30	極楽 小学校	知的障害者 自閉症の方	小学生 以上	10	14	12	－	－	13
	泳法別ワンポイント①※3 9:45～10:45	プール	知的障害者 自閉症の方	小学生 以上	3・17	7	5・19	16	6・20	6・20
	泳法別ワンポイント②※3 10:45～11:45	プール	身体障害者 精神障害者 難病患者	小学生 以上	3・17	7	5・19	16	6・20	6・20
	ジュニア運動 10:00～11:30	体育室	肢体不自由者	小・中学生	17	－	19	16	20	20
	スポンジテニス 10:00～11:30	体育室	知的障害者 自閉症の方	小学生 以上	－	－	26	23	－	27
	サウンドテーブルテニス 13:30～15:00	STT室	視覚障害者	中学生 以上	－	28	26	23	－	6
	フライングディスク① 13:00～14:30	体育室	身体障害者 難病患者	小学生 以上	－	7	12	－	6	－
	フライングディスク② 14:30～16:00	体育室	知的障害者 自閉症の方 精神障害者	小学生 以上	－	7	12	－	6	－
	ポッチャ 13:30～15:30	体育室	障害者 難病患者	小学生 以上	10	14	19	9	13	－
	カローリング 13:30～15:30	体育室	障害者 難病患者	小学生 以上	－	－	－	30	27	13
	ビームライフル※1 13:30～15:00	会議室	障害者 難病患者	中学生 以上	17	21	19	16	－	20
	プールでワンポイント① 10:00～11:30	プール	障害者 難病患者	小学生 以上	29	10	10	－	9	5
	プールでワンポイント② 13:30～15:00	プール	障害者 難病患者	小学生 以上	2・5・10・ 15・31	2・6・14・ 16・26	3・12・18・ 21	10・16・ 18・24	5・15・27	13・15・22

※対象に障害者とある種目は、すべての障害者が対象です。事前申し込みの必要はありません。利用証をセンター受付に提示後、運動のできる服装で各会場にお集まりください。

※1 視覚障害者は対象ではありません。

※2 障害者手帳を受付に提示してください。

※3 個人でプール内に待機していただく事が難しい場合は、介助者同伴での参加をお願いいたします。