

広がる可能性！

休日

# パラスポーツ教室

平日は学校やお仕事で忙しい方  
休日のリフレッシュに仲間と一緒に  
楽しく体を動かしませんか

第1回 4月25日(土)  
10:00~11:30

## パラスポーツ体験

フライングディスクやラダーゲッター等、色々なパラスポーツをミニゲーム形式で体験します。

講師：みなとふれあいセンター

第2回 6月21日(日)  
14:00~15:30

## フライングディスク

フライングディスクを使った多彩な種目を、ゲーム感覚で楽しめます。

講師：みなとふれあいセンター

第3回 8月8日(土)  
10:00~11:30

## ボッチャ

パラスポーツ「ボッチャ」をミニゲームや試合形式で体験しよう。

講師：みなとふれあいセンター

第4回 10月10日(土)  
10:00~11:30

## 卓球バレー

卓球台を使用し椅子に座った状態で卓球球を転がし、相手のコートへ返す、とても盛り上がります。

講師：みなとふれあいセンター

第5回 11月8日(日)  
10:00~11:30

## 卓球

初心者大歓迎！講師の方との打ち合いを楽しみましょう。

講師：日本パラスポーツ協会公認  
初級パラスポーツ指導員

第6回 2月27日(土)  
10:00~11:30

## パラスポーツ体験

フライングディスクやラダーゲッター等、色々なパラスポーツをミニゲーム形式で体験します。

講師：みなとふれあいセンター

会場 静岡市しみず社会福祉事業団 多目的ホール

対象 静岡市在住の身体障害者手帳をお持ちの方

参加費 各講座1回につき50円

持ち物 室内シューズ

申込み方法

右側のQRコードから、静岡市しみず社会福祉事業団「みなとふれあいセンター」の施設紹介ページにアクセスし、「事業内容」の「パラスポーツ教室」より申込書を印刷してください。必要事項をご記入のうえ、メールまたはFAXにてお申込みください。



☆静岡市清水みなとふれあいセンターは、身体に障害をお持ちの方を対象に、身体の機能維持や生活の質の向上のための社会参加の場を提供する事業を行っています。

■ 問い合わせ  
(平日8:30~17:00)

社会福祉法人  
静岡市しみず社会福祉事業団  
静岡市清水みなとふれあいセンター

〒424-0905 清水区駒越西2丁目10-10  
TEL 054-335-5069 FAX 054-335-7821  
E-mail shimizu-minato@po4.across.or.jp