

種目・開催時間		対象者	1月	備考	
にち	社交ダンス (会議室) 13:30～15:30	障害児・者	中学生以上	10	簡単なステップなので初めての方でも気軽に参加できます。
げつ	水中運動 10:30～11:30	脳血管障害児・者	中学生以上	18	水中で楽しく体を動かし筋力・バランス・柔軟性UP!!最後にリラクゼーションを行ないます。
	アクアビクス 14:00～15:00	障害児・者	中学生以上	25	水の特性を利用して音楽に合わせて体を動かしましょう!!
	テニス(立位) 13:30～15:30	身体障害児・者 精神障害児・者	中学生以上	25	初心者から経験者まで、みんなで楽しくラリーやゲームなどをします。
	コンディショニング (会議室)13:30～15:00	身体障害児・者 精神障害児・者	中学生以上	18	ポールに乗ったり、筋力トレーニングを行います。動きやすい体づくりを目指しましょう!
か	水中ウォーキング 10:00～11:00	障害児・者	中学生以上	19	歩き方の基本動作をチェックしたり水中運動を行なったりしています。自分のペースで歩こう!!
	バドミントン 17:15～20:00	障害児・者	中学生以上	26	初心者から経験者まで、みんなで楽しくラリーやゲームなどをします。
	ダンスダンス (会議室)17:00～18:00	知的障害児・者 自閉症の方	小学生以上	19	身体を動かすことが好きなひと音楽の好きなひと集まれ!一緒にいろんなダンスをしましょう!
きん	ピラティス・ストレッチ (会議室)13:30～14:30	視覚障害児・者	中学生以上	15	自分の身体を鍛えるエクササイズです。姿勢が良くなったり、バランス能力が上がったり、肩こりや腰痛予防につながるかも..
	卓球 13:30～15:30	障害児・者	中学生以上	22	基礎技術の習得を中心に、初めての方から上級者まで楽しく練習しています。
	健康体操 13:30～15:30	障害児・者	中学生以上	22	簡単なボール遊びと音楽に合わせて体を動かす体操をやっています。
	車いすテニス 17:15～20:00	肢体不自由児・者	小学生以上	15	貸し出し用の車椅子やラケットがあるので初めての方でも少し体験したい方もみんな気軽に参加していただけます。

・上記の中からボランティアとして協力できる種目と日にちの第1希望、第2希望までを選んでいただきます。

・同じ事業に申込みが集中してしまった場合は、主催者で調整させていただきます。決定後、種目と日にちは、受講決定通知にてお知らせします。

・決定した内容は変更できません。

・種目にあった服装をご用意いただきます。

(室内=動きやすい服装、室内シューズ プール=水着、スイムキャップ)

・お知らせした事業の開始30分前に集合していただきます。各担当より説明を行います。

・このボランティア協力は研修の講義として取り扱いますので、遅刻や欠席は認めません。