

障害の有無に関わらず、 みんなでスポーツをしよう!

一人ひとりに合ったスポーツの楽しみ方をコーチと一緒に見つけましょう!

中久喜 颯汰
クッキーコーチ

中村 一昭
イケメンコーチ

河野 悠斗
すめーひーコーチ

青梅市 障害者スポーツ体験教室

【開催日程】

指導：東京ヴェルディ普及コーチ 他
※スケジュールや種目は変更になる場合があります。

河辺市民センター

(河辺町6丁目18-1)

開催時間 13:30-14:30

小曾木市民センター

(小曾木3丁目1656-1)

開催時間 13:30-14:30

開催日	種目
2026年 10月9日(金)	ダンス&サッカー (運動強度：弱)
2026年 10月23日(金)	ダンス&テニス (運動強度：弱)
2026年 11月13日(金)	ダンス&サッカー (運動強度：強)
2026年 11月27日(金)	ダンス&サッカー (運動強度：強)

開催日	種目
2026年 10月16日(金)	ダンス&ボウリング (運動強度：弱)
2026年 10月30日(金)	ダンス&野球 (運動強度：弱)
2026年 11月6日(金)	ダンス&サッカー (運動強度：強)
2026年 11月20日(金)	ダンス&サッカー (運動強度：強)



参加者の声

みなさんととても楽しく身体を動かし、今までにない笑顔が見られました!

- 参加費：無料
- 定員：30名程度
- 申込方法：施設単位で参加をご希望の場合は、
右のフォームよりお申込みください。
- 申込期日：各回、前日まで
- 対象：青梅市に在住・在勤の個人・団体の皆さまどなたでも！
福祉作業所での余暇活動としても、ぜひご活用ください!

持ち物

飲み物
室内用
シューズ



【申込フォーム】