

障害者スポーツ体験会

～みんなで気軽にスポーツを体験してみませんか～

日時 令和5年12月2日（土） 午前10時～正午

場所 総合スポーツセンター 2階 主競技場 （中央区日本橋浜町2-59-1）

対象 区内在住・在勤・在学の障害のある方

◎介助が必要な方はご家族の方などの同伴をお願いいたします。

◎同伴者も一緒に楽しむことができます。

◎運動制限等を受けている方は主治医にご相談のうえ、ご参加ください。

定員 100名（先着順）

申込方法 11月17日（金）までに電子申請、電話またはFAX（裏面参照）に①氏名・ふりがな②〒・住所③電話番号④年齢⑤障害の程度（種類）⑥同伴者の氏名・ふりがな・人数を記入して申込む。

※電子申請でお申込みされる際は、右記QRコードを読み取ってください。



費用 無料（傷害保険は区が加入します。）

持ち物 運動しやすい服装・室内用運動靴をお持ちください。（靴の履き替えが困難な方は、外履きのままでも構いませんが、入口で靴底の汚れをよく落としてからご参加ください。）

その他 当日は手話通訳者・要約筆記者を配置します。

実施予定種目（指導員がルールや競技方法などを説明いたします。）※内容は変更となる場合があります。

☆ボッチャ☆

目標物めがけてボールを投げたり
転がしたりして、どれだけ近付け
られるかを競います。

（パラリンピックの正式種目です。）



☆ユニカール・カロリング・ハンドアーチェリー☆

☆ストラックアウト☆



・ユニカール

「陸のカーリング」と呼ばれ、滑りやすい専用カーペット
の上で、取っ手のついたストーンを投げます。

・カロリング

底面にローラーが付いた球を床上で転がし、12m先の
ゾーンに入れて得点を競います。

・ハンドアーチェリー

的をめがけて、マグネットの矢やピンを飛ばすゲームです。

・ストラックアウト

ドッジビー（柔らかいfrisbee）を使い、9つの的をめ
がけて投げるゲームです。

☆スナッグゴルフ☆

カップインがフラッグに置き換わり、
フラッグにくっつける（スナッグ）
簡易的なゴルフです。

※ご希望の方にはわなげをご用意しております。



☆ラケットテニス☆

スポンジのボールを、軽いラケットで打ち返します。



※ご希望の方にはペットボトルボウリング、スティックボールをご用意しております。

* 中央区 区民部スポーツ課スポーツ事業係 宛て
FAX (3546)9561

送信日
____月 ____日

障害者スポーツ体験会 参加申込書

ふりがな		年 齢	歳
氏 名			
住 所	〒		
学 校 名		学 年	
障害の程度 (種類) <small>※車いすの有無など</small>			
電話番号	()	同伴者の人数	
同伴者の氏名	ふりがな ()		
	ふりがな ()		

※在勤の方は会社名・所在地・電話番号を記入してください。

在住の方は記入する必要はありません。

勤務先	会社名
	所在地 〒
	電話番号 ()