

スポーツは、<sup>むずか</sup>難しいもの、<sup>ただ</sup>正しくやるものだと思っていませんか？

ここでは、<sup>じぶん</sup>自分のペースで自由<sup>じゆう</sup>に気軽<sup>きがる</sup>にスポーツができます。

もうしこ ぶ よう  
申込み不要！  
で い じ ゆう  
出入り自由！



ボッチャ



# パラスポーツ・レクリエーション

## ひるば



モルック



むかし遊び

9月9日(土) 10月21日(土) 2月12日(月・祝)

時間 13:30 ~ 16:00 (最終入場時間 15:30)

会場 <sup>む さし だい がく えん たい いく かん</sup> 武蔵台学園 体育館 (府中市武蔵台二丁目 8 番地の 28)

### スペシャルゲスト

車いすダンサー  
かんばら けんた

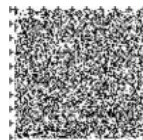
東京2020パラリンピック  
開会式にご出演！生でパフォー  
マンスが見られます。

9/9(土)に出演予定。  
各回の文化演目は、ホームページ  
(裏面記載)にてご案内します。



玉入れ

参加者は障害の種別や程度、ご自身の希望に応じて運動プログラムを  
選んで、自由に体験できます。障害の有無に関わらずどなたでも参加できます。



## プログラム

### ボッチャ

どれだけボールをターゲットに近づけることができるかを競います。

### てけんこう 手のひら健康バレー

イスに座り、軽いボールを落とさないよう、手のひらでパスを続けます。

### たまい 玉入れ

カゴの中に、専用の玉を投げ入れます。

### モルック

木の棒(モルック)を投げてターゲットを倒します。

### あそ むかし遊び

けん玉、お手玉、コマなどを自由に体験できます。

※各ブースで講師がやり方をわかりやすく教えます！  
障害のある方のスポーツ指導の経験がある  
パラスポーツ指導員もいます。



持ち物 動きやすい服装・飲み物・室内用シューズ

### 交通アクセス

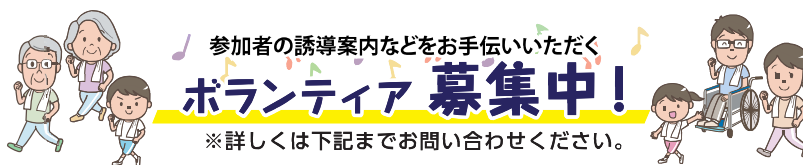


#### ■JR中央線・JR武蔵野線

「西国分寺」駅下車 徒歩約10分  
※「西国分寺」駅にエレベーター有

■駐車場もご用意しております。  
※車で来場される方は、事前にお問い合わせ先までご連絡ください。

■その他  
駅から会場までの行き方でお困りや不安がある方は、バスの送迎も予定していますので、開催1週間前までにお問い合わせください。



※詳しくは下記までお問い合わせください。

### ボランティア お申し込み方法

電話・FAX・郵送・インターネット(申込期日:開催日の5日前まで)  
詳しくは下記のURL、またはQRコードからホームページに  
アクセスしてください。

### お問合せ先

公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団 都立学校活用促進担当

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷一丁目29番9号 日本パーティビル2階  
TEL 03-6804-5636 FAX 03-5413-6926

ホームページ <https://www.tef.or.jp/business/school/>  
(営業時間 平日9:00~21:00 / 土日祝日9:00~17:00)

