

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いませんか？  
ここでは、<sup>じぶん</sup>自分のペースで<sup>じゆう</sup>自由に<sup>きがる</sup>気軽にスポーツができます。

<sup>もうしこ</sup> 申し込み不要！  
<sup>でい</sup> 出入り自由！



# パラスポーツ・レクリエーション

## ひろば

ラダーゲッター

クラフト

9月17日(日) 12月3日(日) 1月21日(日)

**時間** 13:30 ~ 16:00 (最終入場時間 15:30)

きたとくべつしえんがっこうたいいくかん

**会場** 北特別支援学校 体育館 (北区十条台一丁目1番1号)

### 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。

1/21(日)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。



太極柔力球



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。



主催 東京都 公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団

後援 北区 協力

NPO 法人新宿区レクリエーション協会  
(一社) 日本太極柔力球協会

## 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。

### ラダーゲッター

ヒモつきボールをはしご(ラダー)に向かって投げつけてひっかける遊びです。

### 太極柔力球

軽いラケットにボールを乗せ、音楽に合わせてゆっくり動きます。

### ダンス

音楽に合わせて、楽しく動きましょう。

### クラフト

簡単に作れてすぐに遊べるものを工作して楽しみましょう。

※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埼京線

「十条」駅下車  
徒歩約15分

※「十条」駅北口にエレベーター有、  
南口にスロープ有

#### ■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

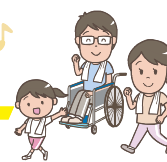
駅から会場までの行き方でお困りや不安がある方は、バスの送迎も予定していますので、開催1週間前までにお問い合わせください。



参加者の誘導案内などをお手伝いいただく

## ボランティア募集中!

※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)

