

\*\*\*中学生以上で障害をお持ちの方対象\*\*\*

# チャレンジ<sup>ザ</sup>theスポーツ!!

3つのスポーツを体験することで【できる】がふえる!!

身体を動かしてみたい...

どんな運動が自分に合うのか...

まずはお気軽に参加してみませんか？

\*参加費 無料\*

\*定員 10名\*

\* 3回連続コースでのお申込みとなります \*  
(水泳は①②どちらかの日程をお選びください)

	第1回	第2回	第3回
日にち	①11月10日(日) ②11月17日(日)	11月22日(金)	11月29日(金)
内容	水泳 顔つけ、ポビング、浮き身、けのび ビート板バタ足、クロールなど	バドミントン 基礎練習、素振り ミニゲーム	バスケットボール ボール遊び、ドリブル パス、シュート ミニゲーム
時間	19:00~20:00	19:00~20:30	19:00~20:30
申込方法	10月20日(日)10時から江戸川区総合体育館受付またはお電話でのお申込み (先着順) 定員になり次第締切 区内在住、在学、在勤の方に限らせていただきます。		