

令和8年度

# パラスポーツ初心者教室

参加費  
無料

申込制

～ストレッチ・筋力トレーニング・パラスポーツ体験で、楽しく身体を動かします～



身体に  
障がいがある方対象

車いす  
利用者も  
参加できます

障がいの  
状態に合わせて  
体を動かします



対象

小学生以上 64 歳までの  
身体に障がいがある区民  
各会場 10 名程度

内容

- ◆ストレッチ
  - ◆筋力トレーニング
  - ◆パラスポーツ体験
- 各会場とも同じ内容です

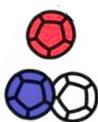
会場

- ◆葛西区民館
- ◆文化スポーツプラザ
- ◆東部区民館
- ◆小松川さくらホール
- ◆中平井コミュニティ会館
- ◆総合体育館 ほか



申込み  
問合せ

総合体育館へ電話  
☎ 03-3653-7441



日時・会場の詳細は裏面をご確認ください

講師

ミズノ・スターツグループ  
◆理学療法士が運動のサポートをいたします

- 病気やケガの後遺症により運動実施に不安がある方、ご参加ください
- 身体障害者手帳をお持ちでない方も、参加できます
- リハビリの効果も期待できます
  - ・ 関節や筋肉を動かすことで生活の動作をスムーズに！
  - ・ 運動の機会を増やして活動的に！



ボッチャ



道具を使った  
ストレッチ・  
筋力トレーニング

【主催】江戸川区スポーツ振興課