

全教室無料!

# スポーツ教室

お申込は裏面の申込書または右のQRコードから!



## ミニテニス

10~3月 月曜日 計6回

ミニテニスはテニスラケットを小さくしたもの、ビニール製の大きなボールを使い、バドミントンコートでプレーするスポーツです。ほんの数十分の基本練習で、シニアから若者までお互いの年齢や体力に合わせて楽しむことができます。



定員：20名  
持ち物：室内シューズ、飲み物  
着替え、タオル  
※ラケットは貸出あり  
会場：体育センター アリーナ

10月28日、11月25日、12月23日、1月27日、2月17日、3月24日  
いずれも月曜日、17時30分から19時まで

## ヨガ

10~3月 木曜日 計6回

ヨガは心の安定を一番の目的としたエクササイズ。呼吸と瞑想を基本とし、全身を使ったポーズをとることで心身を健やかに保ちます。



講師：(一社)Blissful life  
定員：20名  
持ち物：動きやすい服装、タオル  
飲み物  
会場：宮城県障害者福祉センター  
3階 大会議室  
(仙台市宮城野区幸町4-6-2)

10月10日、11月14日、12月12日、1月16日、2月13日、3月13日  
いずれも木曜日、13時30分から15時まで

## eスポーツ

10月,11月,1月 日曜日 計3回

eスポーツはパソコンやゲーム機等を使用するため、フィジカルスポーツに比べて障がい者にとってのハードが少なく楽しめるスポーツです。



講師：(一社)仙台eスポーツ協会  
定員：各回10名程度  
条件：障がいのある方が優先  
持ち物：特になし ※機材は用意します  
会場：宮城県障害者福祉センター  
1階図書室or3階社会適用訓練室  
(仙台市宮城野区幸町4-6-2)

10月27日、11月10日、1月5日  
いずれも日曜日、13時30分から15時30分

## グラウンドゴルフ

10~12月 木曜日 計4回

専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えます。



場所によって距離やホールポストの数を自由に設定でき、ルールも簡単のため、手軽に楽しむことができます。

定員：10名  
持ち物：飲み物、タオル、帽子等  
※クラブ、ボールは貸出あり  
会場：体育センター グラウンド

10月24日、11月7日、11月21日、12月5日  
いずれも木曜日、13時30分から14時30分まで

## 宮城県障害者総合体育センター

指定管理者：社会福祉法人 宮城県障がい者福祉協会

022-295-6550 <https://miyasyotai.com/>

開館時間 9:00~21:00

休館日 火曜日、12月29日~1月3日



〒983-0836 仙台市宮城野区幸町4-6-1

### アクセス

J JR東北本線「東仙台駅」徒歩25分  
R JR仙石線「陸前原ノ町駅」徒歩25分  
R JR仙山線「東照宮駅」徒歩25分

バス 仙台市営バス「保健環境センター・青年会館前」徒歩5分  
仙台市営バス「青葉病院・幸町市民センター前」徒歩5分

## 宮城県障害者総合体育センター スポーツ教室参加申込書

参加する教室 <small>(○をつけてください)</small>	ミニテニス ヨガ eスポーツ グラウンドゴルフ		
氏 名			
年 齢	歳	性 別	男 女
住 所	〒		
連絡先			
障がい状況			
付添者			
その他			

※お送りいただいた個人情報につきましては教室に関することでのみ使用させていただきます。

**【申込方法】**

参加申込書の内容を記入した上でFAX、メールまたは体育センターまでご持参ください。

**【申込先】**

宮城県障害者総合体育センター

〒983-0836 宮城県仙台市宮城野区幸町4-6-1

電 話：022-295-6550 FAX：022-295-6868

メー ル：miyasyotai@gmail.com

H P：https://miyasyotai.com/