



一雨ごとに涼しさもまし、早くも秋の足音が聞こえてきつつもありますが、みなさん、お元気でしょうか？
今月号は、これからのスポーツシーズンに向けて、近郊のスポーツ施設を紹介いたします。**今年は興味のあるスポーツを探してみませんか？**

障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール

住所 〒222-0035
神奈川県横浜市港北区鳥山町 1752
TEL 045-475-2001 FAX 045-475-2053
URL <http://www.yokohama-rf.jp/rapport/>



フライングディスク ボッチャ 卓球 絵画
アーチェリー バasketボール テニス
サウンドテーブルテニス ローンボウルス
造形ワークショップ 料理ワークショップ
水泳 など…。

障害のある方と介護人(2名まで)は無料。
団体貸切やボウリング、各ワークショップなどは有料です。

フライングディスク

造形ワークショップ

アーチェリー

ラポールの祭典2013



障害のある方々がスポーツやレクリエーション、文化活動を楽しみながら、健康づくりや社会参加の可能性を広げる目的として作られた施設です。『ラポール=心の通い合い』で、人と人とのふれあいを大切にしています。新横浜駅前からリフト付き無料送迎バスを運行しています。

通っている方にお話を聞いてみました!

Q. ラポールでの活動内容は?どんなことをされていますか?

A. プールがほとんどで、時間のあるときには簡単なフィットネスも利用します。
歩行・水泳練習・25m完泳と分かれてますので、無理のない範囲で利用できます。
またフィットネスではその人の障害にあった形でプログラムを作成してもらい、
運動の方法を教えてください。

Q. ひと月にどの位の時間行かれていますか?

A. 最近は月5回程度です。なるべく、空いている時間を見ながら行っています。

Q. 行き始めたきっかけは?

A. “冷え性”のため、肩こりや頭痛がひどかったので血行をよくすることが目的でした。
水泳を始めたら頭痛薬を服用する回数が減りました。

Q. 行かれたことのない人へのオススメポイントは?

A. 始めは不安もありますが、すべて障害者が楽しみながら利用できるようになってきていると思います。疲れたら食事やお茶するところもあるので、まずは、館内の見学をしてみるのいいと思います。

(Eさん談)

東京都障害者総合スポーツセンター

住所 〒114-0033
東京都北区十条台 1-2-2
TEL 03-3907-5631 FAX 03-3907-5613
URL <http://www.tokyo-mscd.com/>



アーチェリー バドミントン ボッチャ
卓球 スキー サッカー ノルディック
ウォーキング 水泳 車いすバスケ
スポーツ吹き矢 エアロビクス
シンクロナイズドスイミング
車いすテニス アクアビクス など…。
宿泊施設以外は無料。
障害をお持ちでない方は介護者として
付き添う方以外、利用できません。

障害のある方々の健康増進と社会参加の促進を図るためスポーツやレクリエーション、講習会等の場を提供する施設です。豊かな交流の場となるようスポーツ施設のほか集会室・宿泊施設も併設し、各種教室も開催しています。池袋駅(西巣鴨駅経由)王子駅からリフト付き無料送迎バスを運行しています。

東京都多摩障害者スポーツセンター

住所 〒186-0003
東京都国立市富士見台 2-1-1
TEL 042-573-3811 FAX 042-574-8579
URL <http://tamaspo.com>



レクリエーションスポーツ(ユニカール・
インドアペタンク・手のひら健康バレー)
リフレッシュ健康体操(ヨガ) ラジオ体操
水中運動 みんなで卓球 トランポリン
みんなでバドミントン バランスボール
レッツ車いすバスケ サッカー教室
スキー …など。
宿泊施設以外は無料。
障害をお持ちでない方は介護者として付き添
う方以外、利用できません。

レクリエーションスポーツ
(手のひら健康バレー)

日曜広場
(プレイバルーン)

車いすバスケ

レクリエーションスポーツ
(ユニカール)



スポーツ・レクリエーションを通じ、障害のある方々の健康増進と社会参加を促進するための専用スポーツ施設で、集会室・宿泊施設も併設しています。様々な教室もあり何時一人で来ても気軽に楽しむ事ができます。国立駅、谷保駅からリフト付き無料送迎バスを運行しています。

近年のパラリンピックなどで見聞きした競技や、初めて聞くような新しい競技などもありますが、「今まで利用したことがない」「興味はあるけど自信がない」などの不安も、一度見学に行かれることで、一歩前に踏み出せるのではないのでしょうか。