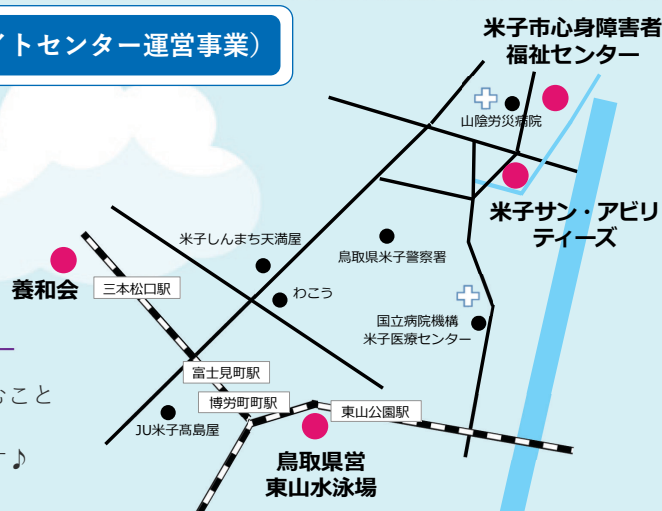


7月
スタート！
参加費無料

ユニバーサルスポーツでつながるみんなの輪

US倶楽部



このクラブは、スポーツを通じて障がいのある方、ない方が一緒に楽しむことを目的としているので、初心者の方でも気軽に参加していただけます。
ぜひ、いろんな「つながり」を作って、楽しんでいただけたらと思います♪

ジュニアスポーツ

※ 理学療法士
炭山慧一

走る、飛ぶ、投げるといった基本的な運動を遊びながらトレーニングしていきます。上手に出来なくても全然オーケー！運動が好きになる事を目標とした教室です。

- 日程 第2水曜日 17:00～18:00
- 定員 10名
- 場所 米子サン・アビリティーズ



ユニバーサルスポーツ

鳥取県卓球バレー協会
米子サン・アビリティーズ

子どもから高齢者まで障がいの有無に関係なく、だれでも楽しめるニュースポーツをご準備しています。ポッチャ、卓球バレー、フライングディスク、スカットボール、モルック等

- 日程 毎週土曜日 10:00～11:30
- 定員 20名
- 場所 米子サン・アビリティーズ



アクアエクササイズ（水中運動）

※ 8月スタート

※ 健康運動指導士
竹中典子

リラクゼーションや筋力トレーニングなど「水の特性（浮力、抵抗など）」を活かしたエクササイズです。足腰に不安がある方にお勧めです。

- 日程 第1・3木曜日 14:30～15:15
- 定員 10名
- 場所 鳥取県営東山水泳場



つながるヨガ

笑顔インフルエンサー®
市川さゆり

ヨガを通じて障がいのある方、ない方がつながることを目的としたヨガです。初心者の方から参加でき椅子で行うため床に座れない方も安心して参加できます。

- 日程 第1水曜日・金曜日 17:30～18:30
第3水曜日・金曜日 17:30～18:30
- 定員 20名
- 場所 米子サン・アビリティーズ



つながるダンス・リズム編

ダンサー
Quma

競技スポーツが苦手な方、リズムに合わせて体を動かしたい方を対象とし、簡単なリズム体操などを行います。リズムに合わせて動くことで、心と心が通じ合います。

- 日程 第2・4月曜日 17:00～18:00
- 定員 20名
- 場所 養和会体育館



つながるダンス・振付編

ダンサー
Quma

曲に合わせて振付まで練習します。発表会での発表を目指します。リズムに合わせて動くことで、心と心が通じ合います。

- 日程 第2・4月曜日 18:00～19:00
- 定員 20名
- 場所 養和会体育館



重度障がい者向けスポーツ

※ 理学療法士
石丸 知・小笹智史

ハンモック揺らし、トランポリン、ガタガタ道など揺れや振動刺激を取り入れた感覚統合運動です。競技スポーツの実施が難しい重度障がい者の方にお勧めです。希望される方は、以下お問合せ先にお問合せください。

- 日程 要相談
- 定員 要相談
- 場所 米子市中心身障害者福祉センター



講師のご紹介

ダンサー Quma

笑顔インフルエンサー® 市川さゆり

- ・ EXILE神輿ダンサー
- ・ USJでショーの振り付け、出演
- ・ USJでTM Revolutionのコンサート振付
- ・ USJでダンサー出演
- ・ B'sライブバックダンサー出演
- ・ コミュニケーション能力検定1級
- ・ 日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
- ・ 全米ヨガアライアンスRYT200
- ・ ビオトープアーティスト
- ・ アクアリウムクリエイター

※ 医療法人養和会メディカルフィットネスセンター-CHAXスタッフです。

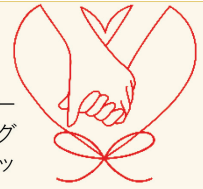
お問い合わせ先

米子サン・アビリティーズ ☎: 0859-23-0699

〒683-0003 鳥取県米子市皆生3丁目16番20号

つながるスポーツ相談 日程・定員・場所／要相談

普段スポーツをしていないけど、何かやってみたい個人や団体におすすめです。要望に合わせたレクリエーションスポーツを指導します。一度ご相談下さい。ポッチャ、ふうせんバレー、バドミントン、フライングディスク、卓球バレー、モルック、ウォーキングサッカー、車いすバスケット、陸上競技（スラローム、ビーバック投げ）相談を希望される方は、以下お問合せ先にお問合せください。



令和3年度 US(ユニバーサルスポーツ)倶楽部 参加申込書

フリガナ				生年月日	
氏名				T/S/H	年 月 日 (歳)
住所	〒	連絡先			
		電話			
		メール			
障がい有無	<input type="checkbox"/> 有り → 右に記入 <input type="checkbox"/> 無し	病名または障がい内容			
移動手段	<input type="checkbox"/> 歩行 <input type="checkbox"/> 杖歩行 <input type="checkbox"/> 歩行器 <input type="checkbox"/> 手動車いす(自走) <input type="checkbox"/> 手動車いす(介助) <input type="checkbox"/> 電動車いす(自走) <input type="checkbox"/> 電動車いす(介助) <input type="checkbox"/> ストレッチャー <input type="checkbox"/> その他				
申込クラブ	申込みたい教室に○をして下さい。				
	ジュニアスポーツ / ユニバーサルスポーツ / アクアエクササイズ(水中運動) / つながるダンス・リズム編 / つながるダンス・振付編 / つながるヨガ /				
サポートされる方の氏名					
事前に伝えておきたいこと、配慮が必要な点等がありましたらご記入ください。					

※ スポーツ保険は、各自にてお入り下さい。未加入の方については、別途、ご相談下さい。

※ お申し込みの際に知り得た個人情報については、各クラブの実施以外の目的以外には使用いたしません。

申込方法

上記申込用紙に必要な事項をご記入の上、メール、郵送、FAXにてお申し込みください。
また、持参される場合は、米子サン・アビリティーズ窓口まで提出してください。

Google フォームからも
申し込むことができます。



持ってくるもの

運動靴、水分、タオル(アクアエクササイズ:水着、ゴーグル)

申込先

米子サン・アビリティーズ TEL:0859-23-0699 FAX:0859-23-0699 E-mail:usclub22@gmail.com

申込開始日

障がいのある方とその介助者(1名まで)・・・令和3年6月10日(木)～

※ 定員に達し次第、締め切らせていただきます。

注意事項

※ 教室によって必要な持ち物が異なりますので、各自ご確認の上、ご準備ください。

※ 移動、排泄等に介助が必要な方については、必ず付添の方の同席をお願いいたします。

※ コロナウイルス感染症拡大によっては、教室の開催を中止させていただく場合があります。

お問い合わせ先

米子サン・アビリティーズ ☎:0859-23-0699

〒683-0003 鳥取県米子市皆生3丁目16番20号