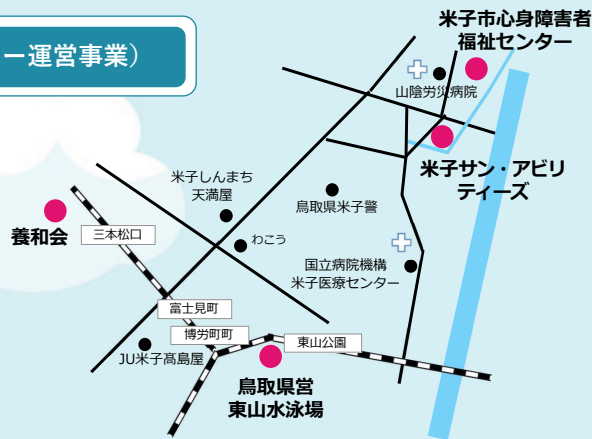


5月スタート!
参加費無料

ユニバーサルスポーツ
Universal Sports つながるみんなの輪
US 倶楽部



US倶楽部は、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おり、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♪
お申込み方法は裏面をご覧ください。

キッズ・ジュニアスポーツ

キッズ（未就学児）

- 日程 第2水曜日 16:00～16:45
- 定員 10名
- 場所 米子サン・アビリティーズ
- 講師 理学療法士 炭山慧一

ジュニア（小中学生）

- 日程 第2水曜日 17:00～17:45
- 定員 15名
- 場所 米子サン・アビリティーズ
- 講師 理学療法士 炭山慧一



ダンス

基礎編

- 日程 第2・4月曜日 17:00～18:00
- 定員 20名
- 場所 米子市心身障害者福祉センター
- 講師 ダンサーQuma

応用編

- 日程 第2・4月曜日 18:00～19:00
- 定員 20名
- 場所 米子市心身障害者福祉センター
- 講師 ダンサーQuma



バドミントン

1部

- 日程 第2・4木曜日 15:40～16:20
- 定員 10名
- 場所 養和会体育館
- 講師 健康運動指導士 稲葉将也

2部

- 日程 第2・4木曜日 16:20～17:00
- 定員 10名
- 場所 養和会体育館
- 講師 健康運動指導士 稲葉将也



コミュニケーションヨガ

お話を交えた低強度のヨガです。体を動かすことが苦手な方から参加できます。イスを使用して行います。是非、親子でご参加ください。

- 日程 第1・3水・金曜日 17:30～18:30
- 定員 20名
- 場所 米子サン・アビリティーズ
- 講師 笑顔インフルエンサー®市川さゆり



アクアエクササイズ(水中運動)

筋力トレーニングなどの水の特性（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オススメです。

- 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
- 講師 健康運動指導士 竹中典子



卓球バレー

卓球台とピンポンを使って、バレーのように戦う競技で、障がいのあるなしに関わらず一緒にプレーできるのが魅力。

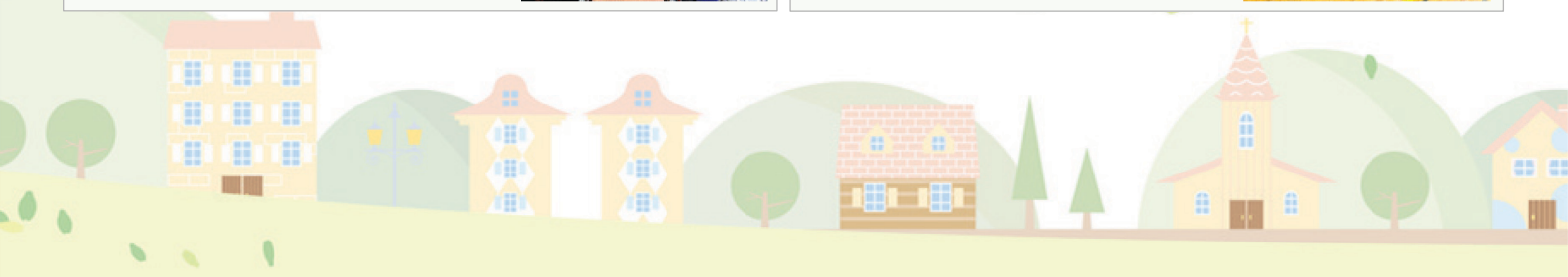
- 日程 毎週土曜日 10:00～11:30
- 定員 20名
- 場所 米子サン・アビリティーズ
- 講師 鳥取県卓球バレー協会



ボッチャ

子供から大人まで誰もが一緒に楽しめるボッチャ。全国大会に出場しているボッチャ選手が直接指導いたします！

- 日程 第2土曜日 9:30～11:00
- 定員 20名
- 場所 米子サン・アビリティーズ
- 講師 理学療法士 小笹智史



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。要望に合わせて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、陸上競技（スラローム、ビーバック投げ）等。
相談を希望される方は、お気軽にお問合せください。



令和4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			年齢							
氏名 (必須)			才							
住所 (必須)	〒	連絡先(必須)								
		電話(必須) つながりやすい番号 をご記入下さい								
		メール(必須)								
障がい有無 (必須)	<input type="checkbox"/> 有り → 右に記入 <input type="checkbox"/> 無し	障がい名			障がい種別に○をしてください。					
		肢体	視覚	聴覚	音声	内部	知的	発達	精神	
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"/> その他									
申込クラブ	申込希望教室に○をしてください。									
	キッズスポーツ / ジュニアスポーツ / コミュニケーションヨガ / ダンス(基礎編) / ダンス(応用編) / バドミントン(1部) / バドミントン(2部) / アクアエクササイズ(水中運動) / 卓球バレー / ポッチャ									
サポートされる方の氏名			配慮が必要な点等がありましたらご記入ください							
お電話のつながりやすい時間をご記入ください。										

※ 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、ご相談ください。

※ 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。

【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



Google フォームからも
申し込むことができます。

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。

※ 運動靴、水分、タオル(アクアエクササイズ:水着)をご持参ください。

※ 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。

教室一覧表

	月	火	水	木	金	土	日
第1週			ヨガ	アクアエクササイズ	ヨガ	卓球バレー	
第2週	ダンス		キッズ・ジュニア	バドミントン		卓球バレー ポッチャ	
第3週			ヨガ	アクアエクササイズ	ヨガ	卓球バレー	
第4週	ダンス			バドミントン		卓球バレー	

お問い合わせ先

米子サン・アビリティーズ 〒683-0003 鳥取県米子市皆生3丁目16番20号
TEL:0859-23-0699 FAX:0859-23-0699

定休日：月曜日(※月曜日のダンス当日のお問合せは米子市心身障害者福祉センターTEL0859-32-9001へお願いします)

