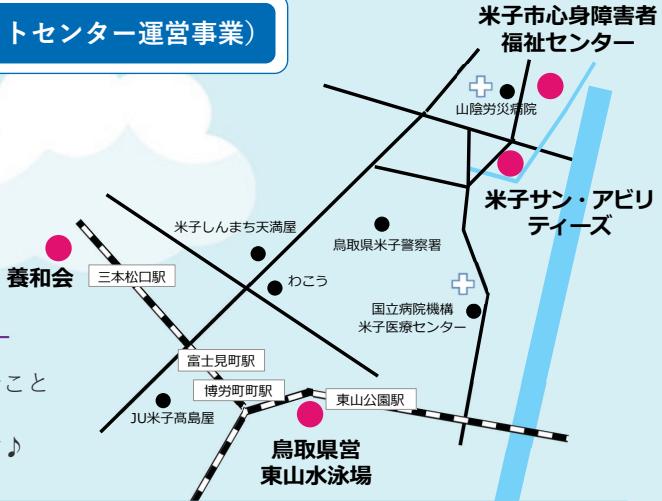


**7月
スタート！
参加費無料**

ユニバーサルスポーツでつながるみんなの輪 **US俱楽部**

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



アクアエクササイズ（水中運動）※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



重度障がい者向けスポーツ

※ 理学療法士
石丸 知・小笠智史

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 米子市心身障害者福祉センター



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

講師のご紹介

ダンサー Quma

- ・EXILE神輿ダンサー
- ・USJでの振り付け、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

笑顔インフルエンサー® 市川さゆり

- ・コミュニケーション能力検定1級
- ・日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士
- ・全米ヨガライアンスRYT200
- ・ピ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。

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。ボッチャ、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）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)俱楽部 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