



下関市障害者 スポーツセンターNEWS

令和6年2月
第6号



第16回障害者フライングディスク記録会を開催しました！12/3(日)

22名の方に参加していただきました。

講習会では、山口県障害者フライングディスク協会の皆さんに個別に指導いただき、参加者の皆さんは、みるみる上達！

記録会では、次々にゴールを決める雄姿が見られました！

そのほかにも全員参加のチーム戦をしたり、ディスクを遠くへ飛ばす競技ディスタンスに挑戦したりと、充実した記録会となりました。



ビームライフル・ビームピストル教室を開催しました！1/6(土)

9名の方に参加していただきました。

今年度より始めたビームライフル・ビームピストルは誰もが楽しめる安全な競技射撃。10メートル離れた標的に照準合わせ、引き金を引くと弾丸の代わりにビームが発射されます。最初は銃身がぶれたり、照準が合わなかったりで、なかなか的に当たりませんでした。徐々に慣れ、的に当たるように！10点満点が出る方も！



トレーニング教室を開催しました！1/6・13・20(全て土)

7名の方に参加していただきました。

楽しいお正月☺気づけば、運動不足、食べ過ぎ、メタボに…😓

というわけで食べたらエクササイズ！体を動かしましょう！

トレーニング教室では、棒を使って上肢、下肢、体幹に分けて楽しくトレーニングしました。運動習慣を身に着け元気に冬を乗り越えましょう！



中級・上級者バドミントンスキルアップ教室を開催しました！1/27(土)

5名の方に参加していただきました。

下関市バドミントン協会の方に指導者として参加していただき基本のステップや打ち方を中心に、ゲームも取り入れた教室となりました。今回練習したことを普段の練習でも取り入れ、さらなるスキルアップを目指してほしいと思います☺





2月・3月の教室・大会等のお知らせ



フライングディスク教室

日時：【昼の部】2/ 1(木)・2/ 8(木) 13:00~14:30

【夜の部】2/15(木)・2/17(土) 18:30~20:00

対象：障害のある方(高校生以下は原則として保護者同伴)

内容：大会出場に向けてディスクの投げ方や、
ルール・マナーなどを学びます。

締め切りました



初心者・初級者障害者バドミントン教室(後期)

日時：2/24(土)・2/29(木)・3/2(土)・3/14(木) 18:30~20:00

対象：中学生以上の障害のある方(高校生以下は原則として保護者同伴)

内容：ラケットの握り方からラリーが続くことを目標にした

初心者・初級者のための教室です。

定員：15名(定員を超えた場合は抽選)

締切：2/15(木)必着



にこにこスポーツデー

日時：3/17(日) 受付 9:30 開始 10:00

対象：障害のある方とその家族、センター利用者

内容：いろいろなレクリエーションスポーツを行います。

定員：30名(定員を超えた場合は抽選)

締切：3/8(金)必着



あたらしい年を迎えて早1か月が過ぎました。

皆さん、自分で立てた新年の目標に向かって頑張っていますか？

スポーツを通して皆さんの目標達成と健康づくりのお手伝いができるよう

職員一同、頑張っています！よろしくお願ひします。

下関市障害者スポーツセンターでは大会やスポーツ教室
の情報等「LINE」と「Instagram」で発信しています！

LINE

& Instagram



QRコードを読み取って
友達追加をお願いします

QRコードを読み取るか「下関市障害者
スポーツセンター」で検索してください

下関市障害者スポーツセンター
下関市貴船町三丁目 4-1
TEL 083-232-1846
FAX 083-227-2555
E-mail s-sports@shimosyakyo.or.jp
URL https://shimonoseki-sspc.jp

