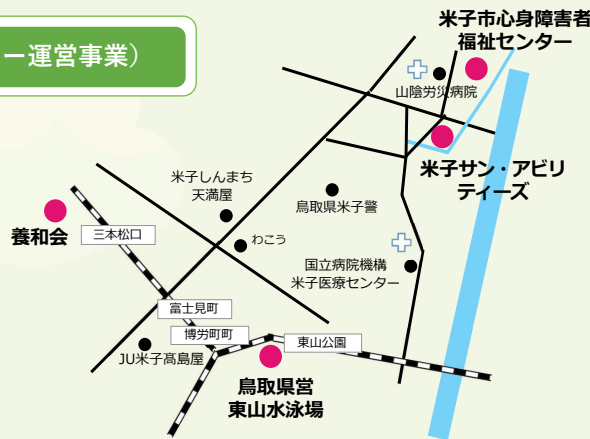


5月スタート！
参加費無料

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

2023年5月—2024年3月



US（ユニバーサルスポーツ）倶楽部は、米子サン・アビリティーズを活動拠点としたスポーツ倶楽部です。障がいのある方、ない方がスポーツを通じて繋がることを目的としています。
お申込み方法は裏面をご覧ください。

ジュニアスポーツ

- 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

幼児から小学生を主な対象に、走る、飛ぶ、投げるといった基本的な運動を遊びながらするトレーニング。上手に出来なくても全然OK！楽しく体を動かし、運動が好きなになる事を目標としています。



ダンス

1部

- 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

2部

- 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



リズムに合わせて楽しく体を動かしたり、振り付けにチャレンジします（5月～7月）、発表会に向けたダンスの練習を行います（8月～3月）

バドミントン

1部

- 日程 第2・4月曜日 15:30～16:15
- 定員 10名
- 場所 養和病院体育館
- 講師 健康運動指導士 稲葉将也

2部

- 日程 第2・4月曜日 16:15～17:00
- 定員 10名
- 場所 養和病院体育館
- 講師 健康運動指導士 稲葉将也



上手下手に関わらず、バドミントンを通じて、楽しく体を動かすことを目的としています。ラケットの握り方や羽の打ち方など基礎的な動きや、ラリーや試合などを行います。

ヨガ

イスを使用して行います。体を動かすことが苦手な方も参加できるやさしいヨガです。疲れた体と心をリフレッシュしませんか。

- 日程 第1・3水曜日 18:00～18:45
- 定員 15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水曜日 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

卓球台とピンポン玉を使って、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するのが魅力。

- 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

子どもから大人まで誰もが一緒に楽しめるボッチャ。ルールや審判の方法も身に付きます。

- 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



出張US倶楽部(パラスポーツ普及、啓発活動)

日程・定員・場所／要相談

普段皆さまが活動されている拠点に指導員を派遣しパラスポーツの体験をお手伝いします。
ポッチャ、卓球バレー、ふうせんバレー、車いすバスケットボール、モルックなど。
相談を希望される方はご気軽にお問合わせ下さい。



令和5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)
	FAX	
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。	
	ジュニアスポーツ / ヨガ / ダンス(1部) / ダンス(2部) / 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 / 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。

【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

2023年5月～2024年3月

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

月曜日のバドミントン当日のお問い合わせはメディカルフィットネスセンターCHAX (養和病院内) TEL0859-29-5351へお願いします。

HP ▲