

いろいろなスポーツに挑戦できる！

# スポーツ教室

全教室無料！

## ミニテニス 10～3月 毎月最終月曜日 計6回

ミニテニスはテニスラケットを小さくしたものと、ビニール製の大きなボールを使い、バドミントンコートでプレーするスポーツです。ほんの数十分の基本練習で、シニアから若者までお互いの年齢や体力に合わせて楽しむことができます。

定員：20名  
持ち物：室内シューズ、飲み物  
着替え、タオル  
※ラケットは貸出あり



10月30日、11月27日、12月25日、1月29日、2月26日、3月25日  
いずれも月曜日、17時30分から19時まで

## ヨガ

10～3月 計6回

ヨガは心の安定を一番の目的としたエクササイズ。呼吸と瞑想を基本とし、全身を使ったポーズをとることで心身を健やかに保ちます。

講師：ヨーガライフシステム研究所  
定員：20名  
持ち物：動きやすい服装、タオル  
飲み物  
会場：福祉センター大会議室  
(仙台市宮城野区幸町4-6-2)



10月11日、11月2日、12月7日、1月11日、2月1日、3月7日  
原則木曜日（10月のみ水曜日）、13時30分から15時まで

## eスポーツ

10～1月 計5回

eスポーツとはエレクトリックスポーツの略称で、一般的なテレビゲームを用いて行います。ゲームをするのが初めての方でもだいじょうぶ！  
簡単なゲームを通してeスポーツを体験しましょう！

定員：各回10名程度  
会場：福祉センター  
図書室または  
社会適応訓練室  
(仙台市宮城野区幸町4-6-2)



10月8日(日)、10月22日(日)、11月5日(日)、12月16日(土)、  
1月6日(土)、13時30分から15時30分まで

宮城県障害者総合体育センター

指定管理者：社会福祉法人宮城県障がい者福祉協会

☎ 022-295-6550  <https://miyasyotai.com/>

開館時間 9:00～21:00

休館日 火曜日、12月29日～1月3日



〒983-0836 仙台市宮城野区幸町4-6-1

### アクセス

- J JR東北本線「東仙台駅」徒歩25分
- R JR仙石線「陸前原ノ町駅」徒歩25分
- R JR仙山線「東照宮駅」徒歩25分
- バス 仙台市営バス「保健環境センター・青年会館前」徒歩5分
- バス 仙台市営バス「青葉病院・幸町市民センター前」徒歩5分

# 宮城県障害者総合体育センター スポーツ教室参加申込書

|                       |                      |     |        |
|-----------------------|----------------------|-----|--------|
| 参加する教室<br>(○をつけてください) | ミニテニス    ヨガ    eスポーツ |     |        |
| 氏 名                   |                      |     |        |
| 年 齢                   | 歳                    | 性 別 | 男    女 |
| 住 所                   | 〒                    |     |        |
| 連絡先                   |                      |     |        |
| 障がい状況                 |                      |     |        |
| 付添者                   |                      |     |        |
| その他                   |                      |     |        |

※お送りいただいた個人情報につきましては教室に関することでのみ使用させていただきます。

## 【申込方法】

参加申込書の内容を記入した上でFAX、メールまたは体育センターまでご持参ください。

## 【申込先】

宮城県障害者総合体育センター

〒983-0836 宮城県仙台市宮城野区幸町4-6-1

電 話：022-295-6550 FAX：022-295-6868

メー ル：miyasyotai@gmail.com

H P：https://miyasyotai.com/