

障がいがあってもなくても、楽しく体を動かそう

渋谷区パラスポーツ 体験教室



みんなで一緒に
楽しくスポーツが
できた!

中久喜 颯汰
クッキーコーチ

MEIA
めいちゃんコーチ

中村 一昭
イケメンコーチ

河野 悠斗
すめーぴーコーチ

参加者の方と
一緒に体を動かす
事でスッキリした!

参加者の声

ボランティアの声

開催日程 (2026年4月~6月)

渋谷区スポーツセンター

(渋谷区西原1-40-18)

開催時間 14:00-15:00

ひがし健康プラザ

(渋谷区東3-14-13)

開催時間 14:30-15:30

開催日	種目
4月9日(木)	チアダンス サッカー
4月23日(木)	チアダンス バスケットボール
5月14日(木)	チアダンス バドミントン
5月28日(木)	チアダンス スポーツフィッシング
6月4日(木)	チアダンス ヴェルディ野球
6月18日(木)	チアダンス ボールを使用した軽運動

開催日	種目
4月16日(木)	チアダンス サッカー
5月21日(木)	チアダンス ヴェルディゴルフ
6月11日(木)	チアダンス ボッチャ

持ち物
飲み物
室内用
シューズ

申込み不要
参加費
無料

※スケジュールや種目は変更になる場合があります