

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!



参加者の声

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!



ボランティアの声

開催日程 (2026年10月~12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

開催日	種目
10月1日(木)	チアダンス&サッカー
10月15日(木)	チアダンス&ヴェルディゴルフ
10月22日(木)	チアダンス&スポーツフィッシング
11月5日(木)	チアダンス&ヴェルディ野球
11月19日(木)	チアダンス&ヴェルディバドミントン
12月3日(木)	チアダンス&ヴェルディ風船バレー
12月17日(木)	チアダンス&ヴェルディテニス
12月24日(木)	チアダンス&ボールを使用した軽運動

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
10月8日(木)	チアダンス&ヴェルディボッチャ
11月12日(木)	チアダンス&ボールを使用した軽運動
12月10日(木)	チアダンス&ヴェルディバスケ

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