

パラムーブメントを広げよう

市では東京2020オリンピック・パラリンピックを契機とし、「かわさきパラムーブメント」を推進しています。パラリンピックを応援することにとどまらず、障害のある人などが生き生きと暮らす上での障壁となっている、私たちの意識や社会環境のバリアを取り除くことなどを「ムーブメント」としてさまざまな分野で展開しています。

幸区でもパラスポーツの普及促進や活動場所の充実を図るなど、障害のあるなしに関わらず、誰もが日常的にスポーツに親しめる環境づくりを進めています。



幸区民祭と
同時開催！
気軽に参加して
ください！

10月7日(土)
スポセン祭りで実施
場所:幸スポーツセンター

パラスポーツを体験してみよう！

さまざまなパラスポーツを体験してみませんか。子どもから大人まで気軽に参加できます。障害のある方の参加もお待ちしています。参加は当日直接会場へ。室内履きを持参してください。



第1部 9時半～11時半

- ・ポッチャ体験
- ・車いすバスケットボール体験
- ・パドルテニス体験

協力:総合型地域スポーツクラブ
PLUM(ぷらむ)

ポッチャ



「ポッチャ」は白いボールに向かって赤と青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、いかに近づけるかを競うスポーツです。パラリンピックの正式種目にもなっています。

ソフトボールよりやや小さなずっしりとしたボールを使います。



第2部 12時半～14時半

「ふろん太くんと
いろんなサッカーに
チャレンジしてみよう！」

- ・アンプティサッカー
(足や手の切断障害者のサッカー)体験
協力:F C アウボラーダ
- ・C Pサッカー
(脳性まひ者7人制サッカー)体験
協力:エスペランサ



アンプティサッカー



クラッチ(杖)を使って片脚で走り、パスやシュートを蹴ります。



アンプティサッカー
日本代表を多数
輩出する強豪
「F C アウボラーダ」



全日本選手権2連覇達成！
南加瀬を拠点に活躍する「エスペランサ」



適度な運動でもっと健康に

気軽に始められる 「健康体操」

いこいの家や町内会館等で、さまざまなグループが健康体操やストレッチなどを実施しています。住み慣れた地域でいつまでもいきいきと元気で暮らしていくために仲間と一緒に適度な運動を始めませんか。

問合せ 区役所地域支援担当
☎556-6648 FAX 555-1336



「日本一だよ幸区」の
楽曲に合わせて踊る
リズム体操

知っていますか？ 「健康遊具」

健康遊具は、ストレッチをしたり、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛えるなど、主に大人の日常生活の健康づくりを目的として、公園内に設置されている施設です。区内の16の公園に、合計45基の健康遊具が設置されています。普段の散歩やジョギングコースの中に気軽に健康遊具を取り入れてみませんか。

問合せ
区役所道路公園センター
☎544-5500 FAX 556-1650



さいわいふるさと公園の
ぶら下がりボード



下平間春風公園の足つぼ歩道



南河原公園の懸垂平行棒