

どよう ごと
土曜の午後は

参加費無料

パラ☆スポくらび

パラスポーツで体を動かそう！

ゴールボール



ボールの音と
仲間の声を頼りに
ボールを転がして
ゴールを狙う！

ボッチャ



東京パラリンピックで
日本が金メダル獲得！
赤・青の球を
白い玉にどれだけ
近づけられるかの勝負

スラローム



車いすを操って
赤と白のピンが
置かれたコースを
前進、後進し
タイムを競う！

ディスクを投げて
飛距離や輪を通った
回数を競うスポーツ

フライングディスク

- 初めてやる方、練習したい方も大歓迎！見学もできます
- おひとりでも！ご家族とでも！お友達との参加もOK！
- パラスポーツを教えたい方！支えたい方！応援したい方！ボランティアも募集しています

対象

小学生以上

障がいの有無に関わらず
どなたでも参加できます

申込み

要事前申込み

- ・ 詳細は裏面をご覧ください
- ・ 下記の電子申請が便利です

【申込み・問合せ】松本市スポーツ本部スポーツ事業推進課
〒390-0801 松本市美須々5-1 総合体育館内
電話 45-9511 FAX 45-1024 sports@city.matsumoto.lg.jp



パラスポーツ とは？

だれ さんか
誰もが参加できるように、
ルールや用具などが工夫されているため、
しょう ひと ひと
障がいのある人もない人も
みんなであいっしょにたのしめるスポーツです。



対象 小学生以上で興味関心のある方
(松本市内在住・在勤・在学者・個人優先)

日時 土曜日 午後2時～4時 詳細は右図
(午後1時45分から受付開始)

対象 各回30名

持物 運動のできる服装、室内シューズ、
飲み物、個人で使用する道具、書類※
※電子申請以外でお申込みの場合、郵送する書類をご記入の上、
当日ご持参ください。

日にち	会場
5月13日	梓川体育館
6月17日	庄内体育館
7月29日	梓川体育館
9月9日	庄内体育館
10月28日	波田体育館
12月9日	波田体育館
2月10日	波田体育館

申し込み 電子申請、メール、電話、FAX、郵送、窓口

下記 URL、または右の QR コードから電子申請
が簡単です。 <https://logoform.jp/f/3XM5D>



パラ☆スポくらの流れ

- 1:45～ 受付
- 2:00～ 参加者全員で準備運動
- 2:05～ パラスポーツの体験、練習
パラスポーツ指導員やスタッフが
サポート！
やりたい種目を自由に体験・練習
しましょう。
- 3:40～ 参加者全員で整理体操
- 3:45～ 片付け・終了後解散

☆体験、練習ができる種目 ※回によって異なります

ボッチャ、フライングディスク、スラローム、ゴールボール、
卓球、バスケットボール、バレーボール、バドミントン など



※教室中の様子(写真)を、広報まつもとや松本市ホームページ等に掲載する場合がありますのでご了承ください。
掲載不可の場合はスタッフへお申し出ください。

【申込み・問合せ】松本市スポーツ本部スポーツ事業推進課
〒390-0801 松本市美須々5-1 総合体育館内
電話 45-9511 FAX 45-1024 sports@city.matsumoto.lg.jp