



NPO 法人アクセシブル・ラボ

第6回

だれでも楽しめる“座・フィットネス”

supported by
振りだそう、自然の力。

Calbee

2025/10/5 Sun
13:00~16:30

vol.6 だれでも楽しめる“座・フィットネス”とは、

座位 or 立位どちらでも楽しめる

障害の有無に関わらず、そして老若男女、だれでも楽しめるよう、車いす or イスに座ったまま、尚且つ、同時に立位でも行えるようにプログラムされたダンスフィットネス。
フィットネス界のカリスマ、秋野典子先生が講師！

パラスポーツを知る・楽しむ機会づくり

普段の生活では触れる機会が少ない、パラスポーツの花形「車椅子バスケットボール」や、地上のカーリングとも言われる「ボッチャ」などのパラスポーツを楽しむことができます。栃木レイカーズ（車椅子バスケットボールチーム）による迫力のあるプレーも見ることができます！

だれでも参加 OK

障害当事者はもちろん、ご家族や支援者、フィットネス好きの方、一般の方・・・どなたでもご参加頂けます。過去開催時は一般参加者が70%を占め、自然と障害当事者と健常者が混ざり合う環境が創られました。
小さいお子さんから高齢の方まで大歓迎！

参加費がなんと無料

カルビー株式会社様の協賛により、全ての参加者の費用は無料です！



講師：秋山典子 先生

運動指導者育成の専門家
脳活の専門家
美ユティー BodyWave® 創始者
Wの刺激～脳と足裏～創始者
典子とノリコえる塾塾長
ZES(Zumba Educational Specialist)
JWI/AFAA Master



Noriko Akiyama

概要

日 時：2025 年 10 月 5 日（日）13:30～16:30（13:00 受付開始）
場 所：わかくさアリーナ（栃木県宇都宮市若草 1-10-6）
講 師：秋山 典子 先生・栃木レイカーズ
協 賛：カルビー株式会社・ちふも株式会社
後 援：栃木県・宇都宮市・下野新聞社・エフエム栃木
宇都宮コミュニティ FM ミヤラジ（順不同、敬称略）
定 員：150 名（予定）
費 用：無料
持ち物：室内用シューズ・タオル

座・フィットネス® 指導者養成講座を修了したインスト座クターも参加！



Google Map

会場アクセス

概 要：わかくさアリーナ（とちぎ福祉プラザ内）
住 所：〒320-8508 栃木県宇都宮市若草 1-10-6
駐 車：車いす専用駐車場 11 台・車いす優先駐車場 19 台
一般駐車場 375 台

FAX 申し込み

お名前（複数人でお申し込みの方は代表者名）

電話番号

参加人数

人

参加申し込み

- OR コードからお申し込みください（本状 FAX でも可）
 - グループでのご参加も可能です
- ※申込締切：2025 年 10 月 3 日（金）



お申し込みはこちら

FAX 028-622-3904 までお送りください