

馬とのふれあいや乗馬を楽しんでみませんか？

乗馬は障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が楽しめるスポーツです。『乗馬セラピー倶楽部』では、一人ひとりの状態にあったレッスンをご用意し、馬と親しみ、馬をコントロールする楽しみを味わいながら、人と馬が共に健康と幸福を得られるような活動をしています。



初心者向けの体験コースもあり、インストラクターが利用者と馬の安全を第一に考えた調教・レッスンをおこなっておりますので、乗馬の経験がない方もぜひお気軽にご利用ください！

乗馬にはどんな効果があるの…？

海外ではさかんな「ホースセラピー」は、まだ日本ではあまり知られていません。『乗馬セラピー倶楽部』は札幌市内で唯一、本場イギリスで障がい者乗馬の資格を取ったインストラクターがレッスンをしています。馬に乗って歩くことで神経系統・骨格筋の発達を促進したり、左右のバランス感覚をやしなうことなどで機能向上を目指す治療的・療法的な乗馬をおこないます。身体的リハビリに限らず、重度の知的障がいでもコミュニケーションが困難でも、騎乗することで体感が向上し、積極性や達成感を得られたり、自信と誇りをもつことによる生活向上にも多く期待できるなど、さまざまなメリットが望めます！



ビジター(初心者)コース『障がい者乗馬』体験レポート

乗馬用のヘルメットとプロテクター(ベスト)を無料で借りられます。スタッフが自分に合ったサイズを選んでくれます！

ハピサポ制作スタッフ(療育手帳所持者)が体験しました

ぴったりちょうどいい♪

1

自分が乗る馬にあいさつをしたら、手順を一つひとつ教わりながら馬に乗ります。両足で馬のお腹をたたくと出発の合図です！

エルモ(20さい)のおんなのこです！よろしくね！

よろしく！

2

歩く馬の上でバランスをとる練習。正しい姿勢がとれるようになったら、『たづな』を引いて馬を止める方法を教わります。

だんだんコツがわかってきたぞ♪

ピタッ！

3

今度はおしりを浮かせたり、座ったりをくり返す練習。これは、馬に乗る人のバランス感覚や体感をやしなうためにおこないます。

うえにのびるイメージで…

ダツシュ！

4

少し走らせたら、クールダウンさせるために馬を休ませます。これをくり返したら体験終了！馬の首をやさしくなで、感謝の気持ちを伝ええます。

ひとやすみ…

なでなで…

5

最後に馬の降り方を教わります。指導の人がていねいに分かりやすく教えてくれて、エルモもおとなしい馬で楽しかったです！人参りもやらせてもらいました！

よいしょ！

おつかれさま！

6

事前に予約が必要です

ビジター(初心者)コース料金

*体験乗馬(15分程度)は、お一人様につき1回のみ。

体験乗馬(15分程度)…	2,600円	障がい者乗馬(30分程度)…	4,200円
--------------	--------	----------------	--------

週1回利用できます

障がい者乗馬会員料金

入会金(初回のみ)	30,000円
月会費(1か月ごと)	13,000円

*入院などで1か月以上利用をお休みする場合は、月会費が半額になります。

NPO法人北海道障がい者乗馬センター 乗馬セラピー倶楽部

定休日 月曜日 営業時間 9:00~16:00 でんわ・ファックス 623-5285

メール therapy-joba@nifty.com ホームページ www.horse-therapy.net/

地下鉄・バスをご利用の場合

- 地下鉄南北線「真駒内駅」⇒ばんけいバス乗車⇒「ばんけい苑」または「光の森学園」下車
- 地下鉄東西線「円山駅」⇒ばんけいバス乗車⇒「ばんけい苑」下車
- 地下鉄東西線「発寒南駅」⇒ばんけいバス乗車⇒「光の森学園」または「ばんけい苑」下車

