2015秋 MY SPORTS すぎなみ マイスポーツ
http://sports-suginami.org/

公益財団法人
杉並区スポーツ振興財団
〒166-0004
東京都杉並区阿佐谷南1-14-2
みなみ阿佐ヶ谷ビル8階
TEL(03)5305-6161
FAX(03)5305-6162

スポーツを楽しんで元気になろう!

体育の日はスポーツイベントが盛りだくさん

大西瞳（おおにしひとみ）さん

1976年杉並区生まれ。2000年に風邪から心筋炎になり右大腿部を切断。義肢装具士の誘いでパラ陸上競技をスタート。大腿切断者クラスの女子100m、女子走り幅跳びの日本記録を保持。NHK『バリバラ～障害者情報バラエティ～』に出演中。

競技用の義足をつけてトレーニング。装着部の柄は海をイメージして大西さんが選んだもの。「義足をたくさんの人に見てもらい、知ってほしいですね」

スポーツの魅力について杉並区在住のアスリートお二人にお話を伺いました。

どんな環境でもスポーツは楽しめる

仲間と励まし合いながら和気あいあいと競技を楽しむ、競技会などに出て記録の更新を目指すなど、スポーツは体力や環境に合わせたいろいろな取り組み方があります。杉並区出身、在住の大西瞳さんは、パラ陸上（障がい者陸上）で活躍するアスリートです。

「義足を付け始めた頃は、いつも足を隠すようにしていました。パラ陸上のチームに誘われて競技を始めてみると、体を動かすのが楽しくて、義足のことも気にならなくなりました。0.1秒でも速く走りたいという目標があると、どんどん頑張れるんです」

「美しく歩けるようになる」と言われて競技をスタートし、めきめきと成績を伸ばしてきた大西さん。7月に行われた日本パラ陸上競技選手権大会では、見事、大腿切断者の女子T42 100m、女子T42走り幅跳びで優勝を果たしました。

「競技を始めてからパラリンピックを目指すなど、自分の世界が広がりました。もっとパラスポーツを知ってもらえるように活動していきたいと思います」

明るく健康的になれるスポーツにもっと親しんで

陸上選手としてバルセロナオリンピックに出場した区内在住の渡邉高博さんは、現在コーチ、トレーナーとして活躍。大人から子どもまで幅広い世代のスポーツ活動をサポート。区内の運動場でも、小学生を対象とした『かけっこクリニック』を実施しています。

「スポーツで体を動かすことは健康的な生活につながります。体を動かすことの大切さを小さい頃から意識づけてほしいと思います。もちろん、大人の方もスポーツに親しんでほしいですね。何歳からでも体は変われますから」

渡邉さんはコーチとして活躍する一方、パラスポーツの選手とともに、スポーツおよびパラスポーツの普及活動にも取り組んでいます。

「様々な方法で障がいを克服しながら競技をするパラスポーツ選手の姿から、僕は足りないものを補う感性を学ばせてもらいました。パラスポーツ観戦は、普段の生活では接点の少ない障がい者の方に思いを寄せられるよい機会になると思います。これからも大西さんのように活躍する選手をどんどん応援していきたいと思います」

渡邉さんのエールに大西さんも、「スポーツをしていると明るくなれるし、とにかく楽しいです。たくさんの人にもとスポーツを楽しんでほしいです」とこたえます。

10月12日の体育の日には、区内の体育施設で様々なスポーツイベントを実施しますので、ぜひ、ご参加ください。

渡邉高博（わたなべたかひろ）さん

1970年愛媛県生まれ。1991年世界選手権に4×400mリレーで出場。1992年バルセロナオリンピックに400m、4×400mリレーで出場。現在はトレーナー、コーチとして活動。早稲田大学競走部中長距離コーチも務めている。

「体を前に倒して！」。小学生向けの『かけっこクリニック』では、まず体幹をしっかりさせることを指導します。

体育の日スポーツフェスティバル
かけっこクリニック番外編
パラリンピック・オリンピック選手と一緒に走ろう!
渡邉高博さん・大西瞳さんが走り方のコツを教えてくれます。
場所:下高井戸運動場　時間:午後1時～

FC東京　チケットプレゼント!!
J1リーグ 2ndステージ 第12節 VS松本山雅FC ［日時］9月26日（土）18時30分キックオフ ［会場］味の素スタジアム
バック上層自由席をペア50組にプレゼントします。詳しくは、杉並区スポーツ振興財団ホームページ（http://sports-suginami.org/）をご覧ください。

アクティブ・ライフ・キャンペーン　9～11月

～声をかけ合って、体を動かそう～

杉並区では、9月～11月の健康づくり推進期間に合わせて、スポーツ分野と健康分野が協働で、スポーツ・運動を始めるための「アクティブ・ライフ・キャンペーン」を実施します。初年度の今年はまず、「声をかけ合って参加しよう!」。スポーツ・運動をしている人が誘い役となり、スポーツ・運動を行っていない家族・友人などに声をかけて、一緒に始める取り組みを行います。体育の日イベントに、声をかけ合って参加してみませんか?

［問い合わせ］杉並区教育委員会スポーツ振興課
TEL 03-3312-2111

Topics! beach sports　朝日健太郎とenjoyビーチバレー

10/18（日）　午前10時～正午（午前9時30分に現地集合）　※現地集合・現地解散
会場:お台場海浜公園（おだいばビーチ）　対象:区内在住・在学・在勤の18歳以上の方　費用:1000円　定員:30名（抽選）
申込:往復はがき（10月2日必着）で杉並区スポーツ振興財団（〒166－0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階）
［問い合わせ］（公財）杉並区スポーツ振興財団
TEL 03-5305-6161

元ビーチバレーボール日本代表の朝日健太郎さんを講師にお迎えし、開催いたします。経験者の方はもちろん、初心者の方も大歓迎です。ビーチならではの開放的な雰囲気で、ビーチバレーを楽しみましょう!

写真提供BLJ

すぎなみスポーツアカデミー

スポーツに関わる人・関わりたい人を育成・支援するための講習会・講座

スポーツ・運動による仲間づくり、地域づくりの担い手を育成する講習会や、子どもがスポーツ・運動に親しむための基礎をつくる講座等の様々なプログラムを実施します。

A2　指導者養成講習会（専門・ジュニア）
（10月開講予定）
B　コーディネーター養成講習会
（28年1月～2月開講予定）
D　障がい者サポーター講座
（12月・28年1月開講予定）
［問い合わせ］（公財）杉並区スポーツ振興財団
TEL 03-5305-6161

これから 募集の教室

『家チカ』の杉並区立体育施設を利用して、あなたのライフスタイルにスポーツを取り入れませんか?多彩なメニューの教室をご用意しています。申し込み順・定員になり次第締め切りの教室もありますので、詳細については各施設にお問い合わせください。

※一般区民＝区内在住・在勤・在学の16歳以上の方

★＝予約不要　☻＝子育て応援券　＝託児あり（事前申込必要）　♥＝女性限定　❁＝さざんかねっと（ネット申込・事前に個人登録が必要）

育てよう!幼児期からの運動能力　子どもの教室

下高井戸運動場

◆**のびのびスポーツ元気塾**　時10月7日～10月28日水曜（全4回）午後1時～2時40分（1クラス50分）対年少・年中・年長の未就学児費4000円申往復はがき（9月1日～）定各クラス20名

大宮前体育館

◆**SKYサッカースクール**　①U8②U10③U12　時10月5日～12月21日月曜（全10回）①午後3時50分～4時50分②午後4時50分～5時50分③午後5時50分～6時50分対①小学1～2年生②小学3～4年生③小学5～6年生費20000円申窓口受付（9月1日～）定各25名

上井草スポーツセンター

◆**上井草バレーボールスクール～小・中学生クラス～**　時10月8日～11月26日第2・4木曜（全4回）午後5時15分～6時45分対小学1年～中学3年生費770円申当日、電話・メール・窓口定30名

高円寺体育館

◆**親子チャレンジ体操Ⅳ**　時11月7日～12月12日土曜（全6回）①午前9時～10時②午前10時～11時対①未就学児（3歳半～4歳）とその保護者②未就学児（2歳半～3歳半未満）とその保護者費4500円申往復はがき（10月13日必着）定各12組 ☻

仲間がいるから断然楽しい!健康で明るい毎日のために　フィットネス

荻窪体育館

◆**楽らく健康タイム～エアロビクス～①ベーシックエアロビクス②楽しくラテンエアロ**　時10月7日～11月25日水曜（全6回）①午前11時～正午②正午～午後1時対一般区民費1時間300円・2時間連続500円申当日受付定70名

◆**Saturday Brunch TimeⅢ　～リフレッシュヨガ～**　時10月10日～11月28日第2・4土曜（全4回）午前11時15分～午後12時45分対一般区民費500円申当日受付定50名

上井草スポーツセンター

◆**産後ボディケア**　時9月15日～11月24日火曜（全9回）9/22,11/3除く　午後2時～2時50分対産後～1歳半までのお子さまがいるお母さん費960円申当日午後1時45分～（先着順）定15組

高円寺体育館

◆**楽らく健康タイム秋**　時10月6日～12月15日第1・3火曜（全6回）①午前11時～正午②正午～午後1時対一般区民費1時間300円・2時間連続500円申当日受付定70名

永福体育館

◆**女性のためのボクシングフィットネス**　時10月20日～12月15日火曜（全8回）午前11時15分～午後12時45分対16歳以上の女性の方費4800円申往復はがき（9月25日必着）定40名 ❁ ♥

★**楽らく健康タイム「エアロビクス+ストレッチ」**　時9月11日～12月25日第2・4金曜（全8回）午後1時10分～2時50分対一般区民費1時間300円・2時間連続500円申当日受付定50名

★**大人の休日ヨガ（ウィンター）**　時11月7日～3月19日第1・3土曜（1/2、3/5を除く）午後1時10分～2時40分対一般区民費500円申当日受付定50名

高井戸温水プール

◆**木曜ヨガ教室①②**　時10月29日～12月17日木曜（全8回）①午前9時30分～10時30分②午前11時～正午対一般区民費8000円申往復はがき（9月21日必着）定各10名

大宮前体育館

◆**フラダンス**　時10月8日～12月24日木曜（全11回）午後1時05分～午後2時5分対一般区民費11000円申窓口受付（9月11日～）定25人

得点を競ってゲームを楽しもう!　球技・ゲーム

下高井戸運動場

◆**秋のブラインドサッカー体験会**　時9月22日火曜午後7時～9時対一般区民費500円申当日受付

上井草スポーツセンター

◆**上井草バレーボールスクール～家庭婦人クラス～**　時10月1日、29日、11月5日木曜（全3回）午後5時15分～6時45分対高校生以上女性費1020円申当日、電話・メール・窓口定50名 ♥

高円寺体育館

◆**エンジョイ卓球Ⅱ（中級）**　時11月16日～2月1日月曜（全8回）午後3時～5時対一般区民費6000円申往復はがき（10月3日必着）定40名

◆**エンジョイバスケットボールⅡ**　時9月5日～12月19日土曜（全8回）午後7時～9時対一般区民費700円申電話、FAX定25名

さあ!今から一緒に始めましょう　シニア向け

荻窪体育館

◆**転倒予防イス体操Ⅱ①②**　時10月16日～3月11日金曜（全20回）①午後1時30分～2時30分②午後2時30分～3時30分対60歳以上で医師等に運動を制限されてない方費10000円申往復はがき（9月11日～）定各25名

◆**シニアチャレンジスポーツ　初めてのユニカール**　時11月10日火曜　午前11時～午後1時対50歳以上の一般区民費300円申電話受付（10月11日～）定20名

大宮前体育館

◆**OyZ（高齢者向け健康運動教室）**　時10月1日～12月24日木曜（全12回）午後3時30分～4時30分対60歳以上費16848円申窓口受付（9月1日～）定10名

教室に参加して交流を深めよう!　障がいのある方のための教室

高井戸温水プール

◆**身体障がい者水泳教室**　時10月24日～11月14日土曜（全4回）午前10時～11時対身体障がい者手帳をお持ちの在住・在学・在勤・在所者費無料申往復はがき（9月21日必着）※障がいの箇所・等級を明記して下さい定10名

◆**知的障がい者水泳教室**　時11月28日～12月19日土曜（全4回）午前10時～11時対知的障がい者手帳をお持ちの在住・在学・在勤・在所者費無料申往復はがき（9月21日必着）障がいの箇所・等級を明記して下さい定10名

一年中泳げる温水プール　水泳

杉並第十小学校温水プール

◆**子どもの教室幼児水泳教室**　時10月13日～12月15日火曜（全8回）午後4時30分～5時30分対今年度4～6歳児費8000円申往復はがき（9月11日～）定15名

◆**子どもの教室小学生水泳教室**　時10月13日～12月15日火曜（全8回）午後5時30分～6時30分対小学1～3年生費8000円申往復はがき（9月11日～）定18名

◆**水中運動入門**　時9月28日～3月14日月曜（全9回）午前10時～11時対一般区民費入場料のみ申当日受付定30名

◆**水泳ビギナースイム**　時9月24日～3月24日木曜（全7回）午前11時～12時対一般区民費入場料のみ申電話（9月11日～）定8名

◆**水泳エンジョイスイム**　時10月8日～3月10日木曜（全6回）午前11時～12時対一般区民費入場料のみ申電話（9月11日～）定10名

◆**水泳エンジョイスイム**　時10月8日～3月10日木曜（全6回）午前11時～12時対一般区民費入場料のみ申電話（9月11日～）定10名

上井草スポーツセンター

◆**ステップアップエクササイズ**　時9月15日～11月24日火曜（全9回）9/22,11/3除く　午後1時～1時45分対16歳以上費610円申当日午後12時30分～（先着順）定15名

荻窪体育館　TEL 03-3220-3381　〒167-0051 荻窪3丁目47番2号
高円寺体育館　TEL 03-3312-0313　〒166-0003 高円寺南2丁目36番31号
永福体育館　TEL 03-3328-3146　〒168-0064 永福3丁目51番17号
松ノ木運動場　TEL 03-3311-7410　〒166-0014 松ノ木1丁目3番22号
下高井戸運動場　TEL 03-5374-6191　〒168-0073 下高井戸3丁目26番1号
杉並第十小学校温水プール　TEL 03-3318-8763　〒166-0012 和田3丁目55番49号
上井草スポーツセンター　TEL 03-3390-5707　〒167-0023 上井草3丁目34番1号
高井戸温水プール　TEL 03-3331-7841　〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号
大宮前体育館　TEL 03-3334-4618　〒167-0052 南荻窪2丁目1番1号

往復はがき記入方法

（往信用はがき裏）
①教室名
②郵便番号・住所
③氏名（ふりがな）
④年齢
⑤電話番号
をご記入の上、各施設へお送りください。

（返信用はがき表）
申込者の
●住所
●氏名
を忘れずにご記入ください。
※託児のある場合は託児希望の有無、お子さんの氏名、年齢をご記入ください。

（公財）杉並区スポーツ振興財団ホームページ URL http://sports-suginami.org/

アクティブ・ライフ・キャンペーン 9~11月

～声をかけ合って、体を動かそう～

杉並区では、9月～11月の健康づくり推進期間に合わせて、スポーツ分野と健康分野が協働で、スポーツ・運動を始めるための「アクティブ・ライフ・キャンペーン」を実施します。初年度の今年はまず、「声をかけ合って参加しよう!」。スポーツ・運動をしている人が誘い役となり、スポーツ・運動を行っていない家族・友人などに声をかけて、一緒に始める取り組みを行います。体育の日イベントに、声をかけ合って参加してみませんか?

［問い合わせ］杉並区教育委員会スポーツ振興課
TEL 03-3312-2111

Topics! beach sports
朝日健太郎とenjoyビーチバレー

10/18（日）　午前10時～正午（午前9時30分に現地集合）　※現地集合・現地解散
会場:お台場海浜公園（おだいばビーチ）　対象:区内在住・在学・在勤の18歳以上の方　費用:2000円　定員:30名（抽選）
申込:往復はがき（10月2日必着）で杉並区スポーツ振興財団（〒166−0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階）
［問い合わせ］（公財）杉並区スポーツ振興財団
TEL 03-5305-6161

写真提供BLJ

元ビーチバレーボール日本代表の朝日健太郎さんを講師にお迎えし、開催いたします。経験者の方はもちろん、初心者の方も大歓迎です。ビーチならではの開放的な雰囲気で、ビーチバレーを楽しみましょう!

すぎなみスポーツアカデミー

スポーツに関わる人・関わりたい人を育成・支援するための講習会・講座

スポーツ・運動による仲間づくり、地域づくりの担い手を育成する講習会や、子どもがスポーツ・運動に親しむための基礎をつくる講座等の様々なプログラムを実施します。

A2　指導者養成講習会（専門・ジュニア）
（10月開講予定）
B　コーディネーター養成講習会
（28年1月～2月開講予定）
D　障がい者サポーター講座
（12月・28年1月開講予定）

［問い合わせ］（公財）杉並区スポーツ振興財団
TEL 03-5305-6161

これから募集の教室

『家チカ』の杉並区立体育施設を利用して、あなたのライフスタイルにスポーツを取り入れませんか?多彩なメニューの教室をご用意しています。申し込み順・定員になり次第締め切りの教室もありますので、詳細については各施設にお問い合わせください。

※一般区民=区内在住・在勤・在学の16歳以上の方

★=予約不要
☻=子育て応援券
=託児あり（事前申込必要）
♥=女性限定
✿=さざんかねっと（ネット申込・事前に個人登録が必要）

育てよう!幼児期からの運動能力 子どもの教室

下高井戸運動場

◆のびのびスポーツ元気塾　時10月7日～10月28日水曜（全4回）午後1時～2時40分（1クラス50分）対年少・年中・年長の未就学児 費4000円 申往復はがき（9月1日～）定各クラス20名

大宮前体育館

◆SKYサッカースクール　①U8②U10③U12　時10月5日～12月21日月曜（全10回）①午後3時50分～4時50分②午後4時50分～5時50分③午後5時50分～6時50分 対①小学1～2年生②小学3～4年生③小学5～6年生 費20000円 申窓口受付（9月1日～）定各25名

上井草スポーツセンター

◆上井草バレーボールスクール～小・中学生クラス～　時10月8日～11月26日第2・4木曜（全4回）午後5時15分～6時45分 対小学1年～中学3年生 費770円 申当日、電話・メール・窓口 定30名

高円寺体育館

◆親子チャレンジ体操Ⅳ　時11月7日～12月12日土曜（全6回）①午前9時～10時②午前10時～11時 対①未就学児（3歳半～4歳）とその保護者②未就学児（2歳半～3歳半未満）とその保護者 費4500円 申往復はがき（10月13日必着）定各12組 ☻

仲間がいるから断然楽しい! 健康で明るい毎日のために フィットネス

荻窪体育館

◆楽らく健康タイム～エアロビクス～①ベーシックエアロビクス②楽しくラテンエアロ　時10月7日～11月25日水曜（全6回）①午前11時～正午②正午～午後1時 対一般区民 費1時間300円・2時間連続500円 申当日受付 定70名

◆Saturday Brunch TimeⅢ　～リフレッシュヨガ～　時10月10日～11月28日第2・4土曜（全4回）午前11時15分～午後12時45分 対一般区民 費500円 申当日受付 定50名

上井草スポーツセンター

◆産後ボディケア　時9月15日～11月24日火曜（全9回）9/22,11/3除く　午後2時～2時50分 対産後～1歳半までのお子さまがいるお母さん 費960円 申当日午後1時45分～（先着順）定15組

高円寺体育館

◆楽らく健康タイム秋　時10月6日～12月15日第1・3火曜（全6回）①午前11時～正午②正午～午後1時 対一般区民 費1時間300円・2時間連続500円 申当日受付 定70名

永福体育館

◆女性のためのボクシングフィットネス　時10月20日～12月15日火曜（全8回）午前11時15分～午後12時45分 対16歳以上の女性の方 費4800円 申往復はがき（9月25日必着）定40名 ✿ ☻ ♥

★楽らく健康タイム「エアロビクス+ストレッチ」　時9月11日～12月25日第2・4金曜（全8回）午後1時10分～2時50分 対一般区民 費1時間300円・2時間連続500円 申当日受付 定50名

★大人の休日ヨガ（ウィンター）　時11月7日～3月19日第1・3土曜（1/2、3/5を除く）午後1時10分～2時40分 対一般区民 費500円 申当日受付 定50名

高井戸温水プール

◆木曜ヨガ教室①②　時10月29日～12月17日木曜（全8回）①午前9時30分～10時30分②午前11時～正午 対一般区民 費8000円 申往復はがき（9月21日必着）定各10名

大宮前体育館

◆フラダンス　時10月8日～12月24日木曜（全11回）午後1時05分～午後2時5分 対一般区民 費11000円 申窓口受付（9月11日～）定25人

得点を競ってゲームを楽しもう! 球技・ゲーム

下高井戸運動場

◆秋のブラインドサッカー体験会　時9月22日火曜午後7時～9時 対一般区民 費500円 申当日受付

上井草スポーツセンター

◆上井草バレーボールスクール～家庭婦人クラス～　時10月1日、29日、11月5日木曜（全3回）午後5時15分～6時45分 対高校生以上女性 費1020円 申当日、電話・メール・窓口 定50名 ♥

高円寺体育館

◆エンジョイ卓球Ⅱ（中級）　時11月16日～2月1日月曜（全8回）午後3時～5時 対一般区民 費6000円 申往復はがき（10月3日必着）定40名

◆エンジョイバスケットボールⅡ　時9月5日～12月19日土曜（全8回）午後7時～9時 対一般区民 費700円 申電話、FAX 定25名

さあ!今から一緒に始めましょう シニア向け

荻窪体育館

◆転倒予防イス体操Ⅱ①②　時10月16日～3月11日金曜（全20回）①午後1時30分～2時30分②午後2時30分～3時30分 対60歳以上で医師等に運動を制限されてない方 費10000円 申往復はがき（9月11日～）定各25名

◆シニアチャレンジスポーツ　初めてのユニカール　時11月10日火曜　午前11時～午後1時 対50歳以上の一般区民 費300円 申電話受付（10月11日～）定20名

大宮前体育館

◆OyZ（高齢者向け健康運動教室）　時10月1日～12月24日木曜（全12回）午後3時30分～4時30分 対60歳以上 費16848円 申窓口受付（9月1日～）定10名

教室に参加して交流を深めよう! 障がいのある方のための教室

高井戸温水プール

◆身体障がい者水泳教室　時10月24日～11月14日土曜（全4回）午前10時～11時 対身体障がい者手帳をお持ちの在住・在学・在勤・在所者 費無料 申往復はがき（9月21日必着）※障がいの箇所・等級を明記して下さい 定10名

◆知的障がい者水泳教室　時11月28日～12月19日土曜（全4回）午前10時～11時 対知的障がい者手帳をお持ちの在住・在学・在勤・在所者 費無料 申往復はがき（9月21日必着）障がいの箇所・等級を明記して下さい 定10名

一年中泳げる温水プール 水泳

杉並第十小学校温水プール

◆子どもの教室幼児水泳教室　時10月13日～12月15日火曜（全8回）午後4時30分～5時30分 対今年度4～6歳児 費8000円 申往復はがき（9月11日～）定15名

◆子どもの教室小学生水泳教室　時10月13日～12月15日火曜（全8回）午後5時30分～6時30分 対小学1～3年生 費8000円 申往復はがき（9月11日～）定18名

◆水中運動入門　時9月28日～3月14日月曜（全9回）午前10時～11時 対一般区民 費入場料のみ 申当日受付 定30名

◆水泳ビギナースイム　時9月24日～3月24日木曜（全7回）午前11時～12時 対一般区民 費入場料のみ 申電話（9月11日～）定8名

◆水泳エンジョイスイム　時10月8日～3月10日木曜（全6回）午前11時～12時 対一般区民 費入場料のみ 申電話（9月11日～）定10名

上井草スポーツセンター

◆ステップアップエクササイズ　時9月15日～11月24日火曜（全9回）9/22,11/3除く　午後1時～1時45分 対16歳以上 費610円 申当日午後12時30分～（先着順）定15名

荻窪体育館
TEL 03-3220-3381
〒167-0051 荻窪3丁目47番2号

高円寺体育館
TEL 03-3312-0313
〒166-0003 高円寺南2丁目36番31号

永福体育館
TEL 03-3328-3146
〒168-0064 永福3丁目51番17号

松ノ木運動場
TEL 03-3311-7410
〒166-0014 松ノ木1丁目3番22号

下高井戸運動場
TEL 03-5374-6191
〒168-0073 下高井戸3丁目26番1号

杉並第十小学校温水プール
TEL 03-3318-8763
〒166-0012 和田3丁目55番49号

上井草スポーツセンター
TEL 03-3390-5707
〒167-0023 上井草3丁目34番1号

高井戸温水プール
TEL 03-3331-7841
〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号

大宮前体育館
TEL 03-3334-4618
〒167-0052 南荻窪2丁目1番1号

往復はがき記入方法

（往信用はがき裏）
①教室名
②郵便番号・住所
③氏名（ふりがな）
④年齢
⑤電話番号
をご記入の上、各施設へお送りください。

（返信用はがき表）
申込者の
●住所
●氏名
を忘れずにご記入ください。
※託児のある場合は託児希望の有無、お子さんの氏名、年齢をご記入ください。