



MySports マイスポーツ すぎなみ

2018 夏

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

☎03-5305-6161 FAX 03-5305-6162 <http://sports-suginami.org/>



- PICK UP!**
- 夏の教室が始まります
 - 第42回わんぱく相撲杉並区大会
 - 女子中学生軟式野球チーム「杉並ホワイトキャッツ」
 - すぎなみスポーツアカデミー
 - 永福体育館リニューアルオープン
 - これから募集の教室

夏だ！プールに行こう！

一年中泳げる安全で安心な、杉並区の屋内プール。
キラキラ光るしぶきをいっぱい上げて、思いっきり水と
楽しもう！

屋内
プール

利用料金 1時間につき大人250円、子ども(4歳～中学生)130円。
屋内プール共通のプリペイドカードあり。

※区内在住・在勤・在学の心身障がい者は減額(大人130円・小人70円)、65歳以上の区民の方は、月～金曜日(祝日除く)の12時までにご入場いただいた場合は減額(130円)となります。いずれも減額利用者証が必要で、発行については各施設におたずねください。
※ご利用にあたっては、下記の「利用にあたってのお願い」をお守りください。

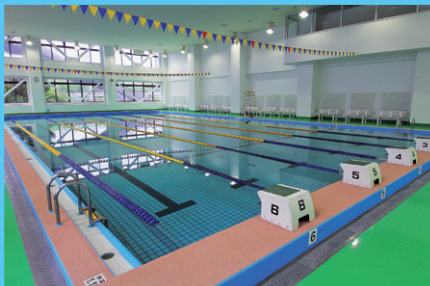


▶ 杉並第十小学校温水プール



住 所 和田3丁目55番49号
電話番号 03-3318-8763
施設内容 一般用(6コース)、幼児用
利用時間 午前9時～午後9時
休 館 日 毎月第1火曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

▶ 高井戸温水プール



住 所 高井戸東3丁目7番5号
電話番号 03-3331-7841
施設内容 一般用(6コース)、サブプール、幼児用、ジェットバス
利用時間 午前9時～午後9時
休 館 日 毎月第3月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

▶ 大宮前体育館



住 所 南荻窪2丁目1番1号
電話番号 03-3334-4618
施設内容 一般用、ウォーキング用、幼児用、ジェットバス
利用時間 午前9時～午後9時
休 館 日 毎月第3火曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

▶ 上井草スポーツセンター



住 所 上井草3丁目34番1号
電話番号 03-3390-5707
施設内容 一般用(6コース)、幼児用
利用時間 月曜日～土曜日=午前9時～午後10時30分、日曜日・祝日=午前9時～午後9時
※7月16日～8月31日は、午前7時から利用可
休 館 日 毎月第3木曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

▶ 和田堀公園プール

住 所 大宮2丁目2番10号
電話番号 03-3313-4455(夏期営業期間のみ)
施設内容 一般用、幼児用
利用時間 午前9時～午後6時
※ナイター営業は行いません。
休 館 日 9月1日午後2時～9月2日
※区民体育祭のため、一般開放は行いません。



緑に囲まれた杉並区の屋外プール

屋外
プール

利用料金

2時間につき大人 400円
子ども(4歳～中学生) 200円

※杉並区内の障がい者の方で証明書をお持ちの方は半額
※3歳以下のお子さまは無料

※屋外プールは、天候が悪い日や気温・水温が低い場合、入場を制限することがありますので、ご利用前にあらかじめ施設へお問い合わせください。
※駐車場がないため、車・バイクでの来場はご遠慮ください。公共交通機関のご利用をお願いします。

開設期間
7/1(日)から
9/10(月)まで

屋外・屋内
プールの

利用に
あたっての
お願い

- 利用時間には、着替えの時間も含まれます。
- 屋内プールのご利用にあたっては「水泳帽」が必要です。
- オムツのとれていない方は遊泳できません。
- プール場内への携帯電話・カメラの持ち込みはお断りします。

- プールでの撮影は出来ません。
- 入れ墨やタトゥーのある方はラッシュガードの着用をお願いします。
- ※小学3年生以下のお子さまには、水着を着用した16歳以上の方の付き添いが必要です。(付き添い1人につき3名まで入場可能です)

今年も
区立小・中学校の

プールを
開放します!



プールを開放する学校と日程

馬橋小学校	高円寺北 4-28-5	8月13日(月)～8月24日(金)
八成小学校	井草 2-25-4	8月9日(木)～8月18日(土)
堀之内小学校	堀ノ内 3-24-11	8月17日(金)～8月26日(日)
天沼中学校	本天沼 3-10-20	8月19日(日)～8月28日(火)
井荻中学校	今川 2-13-24	7月29日(日)～8月7日(火)
杉並和泉学園	和泉 2-17-14	8月8日(水)～8月17日(金)
阿佐ヶ谷中学校(昼・夜)	阿佐谷南 1-17-3	8月5日(日)～8月16日(木)
松溪中学校	荻窪 2-3-1	8月1日(水)～8月10日(金)

利用料金

一人一回につき200円。
区内在住・在学中で中学生以下の子どもは、無料。

利用時間

<午前>午前9時30分～正午
<午後>午後1時～4時(最終日は3時30分)

●阿佐ヶ谷中学校のみ夜間開放 午後5時30分～8時30分(最終日は8時)
※いずれも遊泳時間は終了時間の10分前までとなります。

利用できる人

区内在住・在勤・在学の方

※小学校3年生以下の児童は、水着を着用した16歳以上の保護者の付添いが必要です。付添いの保護者1名に対して、2名までの児童が利用できます。付添い者には利用料金がかかります。
※夜間プールの午後6時30分以降は小学4～6年生児童も保護者の付添いが必要です。

利用に
あたっての
お願い

- 水着を着用していない方は、プールサイドに入れません。
- スイミングキャップを忘れずにお持ちください。
- 車、バイク、自転車での来校はご遠慮ください。
- 光化学スモッグ注意報等によりプールの利用ができなくなる場合があります。

【問い合わせ】杉並区教育委員会事務局学校支援課 学校開放担当

☎03-3312-2111(代表)

夏の教室が始まります

※参加費用や日程などが変更になる場合があります。事前に各施設にお問い合わせください。

杉並第十小学校温水プール

★夏休み日曜ワンポイント①② 1人5分間程度のマニツマンでレッスンをを行います。⑦7月8日・22日、8月12日・26日日曜(全4回)①午前10時～10時55分②午前11時～11時55分⑦杉並区水泳連盟⑧4歳から一般区民対象。小学3年生までは、水着を着用の保護者同伴。⑧入場料⑧当日先着順⑧各10名

★木曜アクアサイズ/ベーシック 初心者向き。水中ウォーキングやストレッチなどの水中運動。⑧9月20日、10月4日・18日木曜(全3回)午前10時～10時55分⑧日本アクアサイズ協会⑧一般区民⑧500円⑧当日先着順⑧30名

★木曜アクアサイズ/シェイプアップ 中級者向き。水中での筋力トレーニングなどの全身運動。⑧9月27日、10月11日・25日木曜(全3回)午前10時～10時55分⑧日本アクアサイズ協会⑧一般区民⑧500円⑧当日先着順⑧30名

★＝予約不要 ※一般区民＝区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く) ※往復はがきの記入方法等詳細については各施設にお問い合わせください。

高井戸温水プール

◆泳法上達教室 ⑧10月22日～12月10日月曜(全7回)午前11時～11時50分⑧満16歳以上の方でクロールの泳力が25m以上の方⑧6,300円⑧往復はがき(9月9日必着)⑧20名

◆水曜おためし夜間ヨガ①② ⑧9月12日～10月24日水曜(全4回)①午後6時15分～7時15分②午後7時30分～8時30分⑧杉並区在住・在勤・在学の満16歳以上⑧4,000円⑧往復はがき(8月8日必着)⑧各10名

◆金曜おためし夜間ヨガ①② ⑧[2期]7月6日～7月27日/[3期]8月3日～24日金曜(全4回)①午後6時15分～7時15分②午後7時30分～8時30分⑧満16歳以上の女性の方⑧4,000円⑧往復はがき([2期]6月25日必着/[3期]7月23日必着)⑧各10名②2期は応募終了。2次募集の有無は03-3331-7841までお電話ください。

◆小学生25m完泳教室 ⑧10月22日～12月10日月曜(全7回)午後5時30分～6時20分⑧12.5m以上泳げる小学生で保護者の送迎がある方⑧9,100円⑧往復はがき(9月9日必着)⑧10名

上井草スポーツセンター

◆速成水泳教室3期(1クロール呼吸なし/1クロール呼吸あり/K背泳ぎ) クロール・背泳ぎをレベル別で練習します。⑧8月21日～24日(全4回)午前7時55分～7時55分⑧バタ足5m～呼吸ありクロール15m以上泳げる小学生⑧5,350円⑧往復はがき(7月12日必着)⑧45名

◆チャレンジ平泳ぎ 3期 キック・ブル(手の動き)の導入から平泳ぎの基礎まで⑧8月21日～24日(全4回)午前7時55分～8時55分⑧呼吸ありクロール15m以上泳げる小学生⑧5,350円⑧往復はがき(7月12日必着)⑧15名

◆幼児3期(水慣れ～クロール呼吸なし) 水慣れからクロール動作まで⑧8月21日～24日(全4回)午後0時55分～1時55分⑧3～6歳未就学児⑧5,350円⑧往復はがき(7月12日必着)⑧30名

第42回 わんぱく相撲 杉並区大会

スポーツマンシップを学ぶ

5月13日(日)阿佐ヶ谷中学校で小学生の相撲大会が開かれ、子どもたちが熱のこもった取組を繰り広げました。わんぱく相撲は、相撲を通して互いを敬い、思いやる心を育てる教育事業です。名乗りをあげた杉並のわんぱく力士は255名、午前中に予選が行われ、午後にはベスト16で争う決勝戦、団体戦が行われました。もちろんわんぱく相撲は女の子だって土俵に上がれます。豪快な投げ技や、互いにまわしを取り、がつぶり四つに組んだ力相撲、土俵際の判定が難しい「取り直し」のアナウンスに会場は一気に沸き上がり、子どもたちの熱いパフォーマンスに駆け付けた家族も声をからして応援します。

学校別対抗戦にはエベレストインターナショナルスクールも参加して、国際色豊かな大会となりました。優勝は桃井第三小学校。一勝一敗で迎えた

結びの一番、マイまわしで参戦した山田晴ノ介くん(6年)は3年連続横綱に輝き、相撲巧者ぶりを発揮して桃井第三小を二連覇へと導きました。参加した子どもたちがスポーツを通して友情を深め、力いっぱい戦うことで勇氣や感謝を養い、うれしさを悔しさを感じ心に刻んだ一日だったのではないのでしょうか。

右2人目から山田晴ノ介くん(6年) 千田直太郎くん(6年) 斉藤大吾くん(5年)

女子中学生軟式野球チーム『杉並ホワイトキャッツ』

野球力も女子力も！どちらも本気で磨いています！

「セカンド行くよー!」「ナイスキャッチ!」元気な声を響かせて練習しているのは、杉並区を拠点に近隣地区メンバーと一緒に活動するスポーツ少年団所属の野球チーム「杉並ホワイトキャッツ」です。

杉並区の小学生女子選抜チーム「杉並キャッツ」の卒団メンバーが、中学生になってもみんなで楽しく野球できるチームをつくりたいという思いから、今年の3月に結成したばかりのフレッシュなクラブです。チーム名のホワイトキャッツには、白星を挙げるという意味が込められています。

キャプテンの森田優菜さんは「このチームは、話が合うメンバーと、明るく野球できるのがよいところです!もっと多くの人に知ってもらい、一緒に野球を楽しんでいきたいです。」と話します。

「野球を通して人とのふれあい、運動をすることが大好きです。」と話すのはセカンドを守る本橋こころさん。

チームスローガンは「女子のメンバーで、仲良く自主的に。」

「女子会のノリの延長で、おしゃべりが楽しくなりすぎてしまうこともあります。が、真剣に野球に打ち込むことこのバランスを大切にしていきたい。」と八重樫監督は語ります。

たまにおしゃべりが多くて怒られても、心底野球を楽しんでいる様子がニコニコ笑顔から伝わってきました。

ホームページ
http://whitecats.89dream.jp/
お問い合わせ
suginamiwhitecats@gmail.com
父母会(安田) ☎090-8948-1632

私たちが一緒にスタットしませんか?

障がいのある方のための教室

ふれあいバスケットボール教室

知的障がいのある方のバスケットボール教室です。

【日 時】 7月21日(土) 13:00～15:00
【会 場】 上井草スポーツセンター アリーナ
【講 師】 後藤 岳人
【対 象】 区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で知的障がいのある方(小学生は保護者同伴)
【定 員】 30名 【費 用】 無料
【申込み】 電話 (5305-6161) または FAX (5305-6162) で申込順

ストレッチポールとヨガを楽しもう!

ストレッチポールで疲れを取り、ヨガでリラックスしませんか。

【日 時】 8月19日(日) 13:30～15:00
【会 場】 杉並障害者福祉会館
【講 師】 齋藤なみ奈
【対 象】 区内在住・在勤・在学・通所の障がいのある方
【定 員】 18名 【費 用】 100円
【申込み】 往復はがきで7月21日までに「ヨガ教室」と明記し杉並障害者福祉会館運営協議会(高井戸東4-10-5)へ

夏休みフェンシング体験教室

オリンピックの金メダリストも参加します。

【日 時】 8月7日(火)～10日(金)
①10:00～11:00 ②14:00～15:00
【会 場】 SUBARU 総合スポーツアリーナ サブアリーナ
【講 師】 杉並区フェンシング協会他
【対 象】 区内在住・在勤・在学の小中学生
【定 員】 各30名 【費 用】 無料
【申込み】 希望日・氏名・性別・学年・保護者氏名・電話番号を明記し杉並区フェンシング協会 高橋宏までメールにて tawawashi@i.softbank.jp (090-6519-6953)

親子でラフティング体験&BBQ

夏休み最後の週末、親子で楽しもう!

【日 時】 8月25日(土) 7:00
区役所出発予定
【会 場】 多摩川(青梅市)
【講 師】 奥多摩クルーズラフティング
【対 象】 区内在住・在勤・在学の小学生親子
【定 員】 20組
【費 用】 15,000円(大人1名子ども1名の場合)
【申込み】 7月15日から27日までに往復はがきまたは財団HP

すぎなみスポーツアカデミー

C スーパーキッズ特別講座「誰にでもできる!ダンス体験」

ダンスを楽しみながら、体づくり・心づくりを学びましょう

7月29日(日) 9:30～12:30 大宮前体育館
【講師】 宮本乙女(日本女子体育大学教授)
【対象】 区内在住・在学の小学1～4年生とその保護者
【定員】 30組(抽選) 【参加費】 500円
【申込】 7月1日から19日までに往復はがきまたは財団HPより

D 障害者サポーター講座 公開講座「知ろう! 障害者スポーツ」

障害者卓球(車いす卓球、サウンドテーブルテニス、卓球バレー等)を体験しながら、障害者スポーツを学びましょう

8月4日(土) 13:00～16:30 荻窪体育館
【講師】 東京都障害者スポーツ協会・杉並区卓球連盟指導員
【対象】 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生不可)
【定員】 60名(先着順) 【参加費】 無料
【申込】 電話または財団HPより

永福体育館がリニューアルオープンします!

旧永福南小学校への移転改修工事が完了し、本年9月に、ビーチコートやトレーニングルーム等の新たな機能を加えてリニューアルオープンします(現・永福体育館は8月末まで)。

これから募集の教室

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?杉並区体育施設はあなたの健康づくりの身近なパートナー、多彩なメニューの教室をご用意しております。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15歳以上の方(中学生を除く)

荻窪体育館

子どもの教室

◆チアリーディングスクール体験会 通年教室の入会希望者向け体験会⑦7月31日火曜午後3時30分～4時30分⑦演名和美、鮫島茜⑦区内在住在学の年長～小学5年生⑦無料⑦電話申込順⑦20名

★小学生ソフトバレーボール 友達とソフトバレーボールで楽しく遊びましょう。⑦7月1日～毎月第1日曜(全9回)午前9時～11時⑦ソフトバレーボール連盟⑦区内在住・在学の小学生⑦100円⑦当日先着順、体育館履き持参⑦15名

フィットネス

★Saturday Brunch Time II 楽しくダンス&ボディストレッチ ダンスとストレッチでバランスの良い身体を目指しませんか。⑦8月11日～11月24日第2・第4土曜(全8回)午前11時15分～午後0時45分⑦始め⑦一般区民⑦550円⑦当日先着順、体育館履き持参⑦60名

◆ピラティスナイトII①② ピラティスで体幹から鍛えましょう。⑦8月27日～11月12日月曜(9月17日、10月8日を除く・全10回)①午後7時～8時②午後8時～9時⑦小澤純子⑦区内在住・在勤・在学で15歳以上(中学生を除く)の初心者の方⑦5,500円⑦往復はがき(7月15日～8月6日必着)⑦各20名

◆マタニティヨガII・産後エクササイズII①② 産前・産後の体調維持を図りましょう。⑦8月25日～11月17日土曜(9月15日、10月6日、11月3日を除く・全10回)①マタニティヨガ午前10時～11時30分②産後エクササイズ午前11時30分～午後1時⑦Yumi⑦区内在住・在勤で①妊娠4カ月～出産直前の方②出産後1年以内の方⑦8,000円⑦往復はがき(7月15日～7月26日必着)⑦①18名②20名

◆体幹エクササイズII①② 身体の軸を作り、体幹を鍛え、代謝をアップさせましょう。⑦9月5日～11月28日水曜(第3水曜を除く・全10回)①午後7時～7時50分、②午後8時～8時50分⑦佐々木達也⑦一般区民⑦5,500円⑦往復はがき(8月1日～8月12日必着)⑦各20名

◆気軽にフィットネスII リラックスヨガ ヨガで身体と心をリラックスさせましょう。⑦9月2日～11月18日日曜(全12回)午後1時～2時30分⑦山本美也子⑦一般区民⑦550円⑦電話申込順(開催日の7日前午後4時から)⑦各20名

◆太極拳入門II 太極拳の基礎的な呼吸法や動きを指導します。⑦10月3日～31日水曜(10月17日を除く・全4回)午前9時15分～10時45分⑦下川和久、高島和恵⑦一般区民⑦2,200円⑦往復はがき(9月1日～9月12日必着)⑦20名

障がいのある方のための教室

◆Sunday!親子体操IIそら組・ほし組 親子で楽しくいろいろな体操をしましょう。⑦9月2日～11月11日日曜(9月30日を除く・全10回)そら組午前10時～11時、ほし組午前11時～正午⑦TiAmo⑦そら組は3歳から5歳未満、ほし組は1歳半から3歳未満、いずれの組も幼児とその保護者⑦7,500円⑦往復はがき(8月1日～8月9日必着)⑦各16組

◆親子リトミック 秋 親子で楽しく音楽に合わせて身体を動かします。⑦10月4日～11月22日木曜(全8回)午前9時半～10時半⑦みやざき由実⑦区内在住2歳以上4歳未満の幼児とその保護者⑦6,000円⑦往復はがき(8月15日～9月12日必着)⑦16組

障がいのある方のための教室

★障がいのユニカール体験教室 体力・知力を使うユニカールを皆で楽しみませんか。⑦9月9日日曜午前11時～午後1時⑦石井功樹⑦一般区民⑦100円⑦当日先着順、体育館履き持参⑦20名

★障がいのサウンドテーブルテニス体験教室 金属球の入ったボールの「音」を頼りに行う卓球です。⑦9月15日(奇数月第3土曜)午後1時～3時⑦佐野守⑦区内在住・在勤・在学で15歳以上(中学生を除く)の視覚障がい者および障がいの者スポーツに関心のある方⑦100円⑦電話申込順、体育館履き持参⑦15名

シニア向け

★シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳 運動不足解消、ストレッチから型までしっかり指導します。⑦7月22日～毎月第4日曜(全9回)午前9時～10時30分⑦杉並区太極拳連盟⑦50歳以上の区内在住・在勤の方⑦550円⑦当日先着順⑦30名

◆初めてのソシアルダンス秋 気軽にダンスを楽しんでみませんか。⑦8月28日～10月2日火曜(全6回)午後1時～3時⑦杉並区ダンススポーツ連盟⑦区内在住・在勤で50歳以上の方⑦3,300円⑦往復はがき(7月15日～7月25日必着)⑦男女各10名

◆脳トレリズム体操II 身体を動かし、脳を活性化、活力に満ちた毎日をご過ごしませんか。⑦9月3日～11月19日日曜(9月17日、10月8日を除く・全10回)午前11時～午後0時30分⑦斉藤なみ奈⑦区内在住・在勤で50歳以上の方⑦8,000円⑦往復はがき(8月1日～8月10日必着)⑦20名

高円寺体育館

子どもの教室

◆親子チャレンジ体操II①パンダクラス②コアラクラス ⑧9月1日～10月6日土曜(全6回)①午前9時～10時②午前10時～11時⑦TiAmo⑦区内在住の①3歳半～4歳の幼児と保護者②2歳半～3歳半の幼児と保護者(開始日年齢)⑧4,500円⑧往復はがき(8月1日～8月14日必着)⑧各12組

フィットネス

★楽らく健康タイム 夏 ⑦7月3日～9月18日第1・3火曜(全6回)午前11時～午後1時⑦鈴木さやか⑦一般区民⑦1時間350円、2時間連続600円⑦当日先着順⑦70名

障がいのある方のための教室

◆ふれあいフットサル ⑦7月22日・8月12日日曜(全2回)午前11時～午後1時⑦岡村一弘他(杉並区サッカー連盟)⑦区内在住・在学・通所の知的障がいのある方(簡単な指示のみ動ける方)⑦各100円⑦電話・FAX(申込順)⑦各30名

永福体育館

閉館に伴い、長年のご愛顧に感謝！ 永福体育館の無料ありがとうイベント

日 時：8月31日(金)
午前9時～午後8時
内 容：①今まで競技を楽しまれた方々への無料開放
②健康志向の方々への無料エクササイズ
③その他：子ども向けゲーム、プレゼント等
※詳細は、今後財団HP等でお伝えします

フィットネス

★楽らく健康タイム骨盤&骨ストレッチ 血行・リンパの流れを良くする⑦7月13日・27日第2・4金曜午後1時～3時⑦小島敬子⑦一般区民⑦1時間300円、2時間500円⑦当日先着順⑦50名

★楽らく健康タイム大人の休日ヨガ 週末のストレス解消とリラックス⑦7月7日(8月)18日の第1・3土曜午後7時～9時⑦山本美也子⑦一般区民⑦500円⑦当日先着順⑦60名

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

子どもの教室

◆のびのび親子体操II①りす組②ひよこ組 ⑧9月8日～11月24日第2・4土曜(全6回)①午前9時～9時50分②午前10時～10時50分⑦パオパオスポーツ⑦区内在住の①4歳～6歳の未就学児と保護者②2歳～3歳の幼児と保護者⑦4,500円⑦往復はがき(8月1日～8月16日必着)⑦各20組

◆かけっこクリニックII①小学1年・2年②小学3年～6

フィットネス

※リハビリ等の目的で参加される方は都合いによっては介助人を要します

◆ノルディックウォーキング教室 ①たっぷりストレッチとフォームメンテナンス②美姿勢をつくる③全身運動でダイエット※ ⑧①7月12日、8月9日、9月13日毎月第2木曜午前9時～11時②7月8日、10月14日日曜午前9時～11時③9月8日土曜午前9時～11時⑦師長谷川佳文⑦区内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)⑦1,000円(レンタルボール料別途300円)⑦電話申込順(各回前日メ切)⑦各20名

球技・ゲーム

◆テニス教室①ゆつたりクラス②基礎強化クラス(初級レベル)③ゲームを楽しもう(中級レベル) ⑧9月14日～11月2日(予備11月9日・16日・30日)金曜(全8回)①午前9時～10時②午前10時15分～11時25分③午前11時40分～午後1時⑦足田直之⑦①区内在住・在勤・在学の65歳以上(60歳以上で体力に自信のない方申込可)②③区内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)⑦①8,000円②③10,000円⑦往復はがき(8月1日～8月14日)⑦各10名

ひきつづき4面まで各体育施設の教室をご紹介します!

※参加費用や日程などが変更になる場合があります。事前に各施設にお問い合わせください。

これから

募集の教室

★=予約不要

☎=子育て応援券

♥=女性限定

👶=託児あり(事前申込必要)

🌸=さざんかねっと

(ネット申込・事前に個人登録が必要)

上井草スポーツセンター

子どもの教室

◆**幼児・児童のボールゲーム教室①②** あそびの中で、運動に必要な能力を身につけます!**📅**7月10日・7月24日火曜(全2回) ①午後3時10分～3時55分②午後4時5分～4時50分**👤**①4歳～未就学児②小学1年生～3年生**💰**610円**📞**総合受付・電話**☎**各20名

親子の教室

◆**プレキッズ&マミーサッカー教室** 親子でサッカーを通して楽しくコミュニケーション!**📅**7月4日・7月11日水曜(全2回) 午前10時～10時50分**📍**FC東京普及部コーチ**👤**区内在住・在勤(保護者)・在園の3・4歳児とその保護者**💰**510円**📞**総合受付・電話**☎**20組40名**🏠**杉並区民優先受付期間有**☎**
◆**上井草ボールあそび広場①②** 休日に親子でできるボールあそびをご紹介します!**📅**7月14日土曜(全1回) ①午前9時～9時40分②午前10時～10時50分**📍**FC東京普及部コーチ**👤**①3歳児とその保護者②4歳～未就学児とその保護者**💰**720円**📞**総合受付・電話**☎**各15組30名

フィットネス

※開催数はお問い合わせください
★**産後ボディケア※** ヨガを取り入れた産後ママのボディシェイプと機能回復を助ける事を目的としたクラスです。お子様を連れて参加できます。**📅**7月3日～10月30日火曜午後2時～2時50分**👤**産後～1歳半までのお子様がいるお母様**💰**960円**📞**直接窓口(先着順)**☎**15組
★**アロマストレッチ※** アロマの香りに包まれ呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。ハードに動いた後にもお勧めです!**📅**7月1日～10月28日日曜午後0時10分～1時**👤**15歳以上(中学生不可)**💰**610円**📞**直接窓口**☎**10名
★**楽々エアロ&ストレッチ※** 前半は簡単な動きのエアロビクスと簡単な自重筋トレ、後半はゆったりストレッチを行います。**📅**7月1日～10月28日日曜午後1時10分～2時**👤**15歳以上(中学生不可)**💰**610円**📞**直接窓口**☎**10名
★**初めてのピラティス※** 深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!**📅**7月1日～10月28日曜午後3時30分～4時30分**👤**15歳以上(中学生不可)**💰**610円**📞**直接窓口**☎**10名
★**リセットアロマストレッチ※** アロマの香りに包まれ呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。一週間の疲れをリセットしましょう!**📅**7月1日～10月28日日曜午後4時40分～5時30分**👤**15歳以上(中学生不可)**💰**610円**📞**直接窓口**☎**10名

球技・ゲーム

◆**レディースエンジョイフットボール** 初心者の方から経験者の方まで、どなたでも大歓迎!**📅**7月2日・7月9日・7月16日月曜(全3回) 午後7時20分～8時50分**📍**FC東京普及部コーチ**👤**中学生以上の女性**💰**510円**📞**総合受付・電話**☎**30名**♥**
◆**バレーボール教室～家庭婦人クラス～** 参加者のレベルに合わせて楽しくレッスンをを行います!**📅**7月5日木曜(全1回) 午後5時15分～6時45分**📍**FC東京バレー普及部コーチ**👤**高校生以上の女性**💰**1,020円**📞**総合受付・電話**☎**40名**♥**
◆**大人と子どものサッカー入門道場** あなたも道場に入門して、サッカーの技術・知識を身につけよう!**📅**7月8日日曜(全1回) 午前9時20分～10時50分**📍**FC東京普及部コーチ**👤**区内在住・在勤・在学の10歳以上のサッカー未経験・初心者の方**💰**510円**📞**総合受付・電話**☎**20名**🏠**杉並区民優先受付期間有、試合たくさんクラスと両方の

お申込み不可
◆**大人のサッカー教室～試合たくさんクラス～** たくさん試合をして、気持ちよく汗を流しましょう!**📅**7月8日日曜(全1回) 午前11時20分～午後0時50分**📍**FC東京普及部コーチ**👤**区内在住・在勤・在学の20歳以上のサッカー、フットサル元経験者の方**💰**510円**📞**総合受付・電話**☎**20名**🏠**杉並区民優先受付期間有、大人と子どものサッカー入門道場と両方のお申込み不可
◆**女性&初心者向け個サル** 未経験の方大歓迎!みんな楽しくボールを蹴りましょう!**📅**7月29日日曜(全1回) 午後7時20分～8時50分**📍**FC東京普及部コーチ**👤**20歳以上の女性またはサッカー・フットサル初心者の男性**💰**720円**📞**総合受付・電話**☎**40名**🏠**個サル～個人参加型フットサル～と両方のお申込み不可、競技志向の方はご遠慮ください
◆**個サル～個人参加型フットサル～** エンジョイ志向の仲間たちと一緒にボールを蹴ってみませんか?**📅**7月8日日曜・7月14日土曜(全2回) 午後7時20分～8時50分**📍**FC東京普及部コーチ**👤**20歳以上の方**💰**720円**📞**総合受付・電話**☎**40名**🏠**女性&初心者向け個サルと両方のお申込み不可

妙正寺体育館

子どもの教室

◆**幼児親子体操** **📅**毎週木曜午後3時15分～4時15分**👤**2歳半～4歳児とその保護者**📞**総合受付に直接お越しください**☎**20組(参加者1名に対して子ども1名でご参加ください。)**🏠**開催数・金額はお問い合わせください。
★**親子リズム体操** パパ・ママと一緒に音楽に合わせて身体を動かします!!**📅**毎月第2・4土曜(祝日除く) 午前10時30分～11時30分**👤**4歳～未就学児とその保護者**💰**610円**📞**教室開始30分前より先着申込**☎**20組(参加者1名に対して子ども1名でご参加ください。)

フィットネス

★**ロコモ予防体操** 衰えやすい筋力やバランス能力を無理なく楽しく鍛えます**📅**毎週火曜(祝日除く) 午前9時10分～9時55分**👤**50歳以上※50歳未満も可**💰**550円**📞**教室開始30分前より先着申込**☎**25名**🏠**室内履きが必要となります。
★**産後ボディメイク** 産後のボディシェイプと機能回復を助けることを目的としたクラス**📅**毎月第2・4土曜(祝日除く) 午前9時15分～10時15分**👤**産後～1歳半までのお子様がいるお母さま**💰**610円**📞**教室開始30分前より先着申込**☎**20名**🏠**お子さまを連れて参加できます。**♥**
★**一番脂防り** 楽しく余分な脂肪を燃やすエクササイズ**📅**毎月第2・4土曜(祝日除く) 午前11時45分～午後0時45分**👤**15歳以上(中学生除く)**💰**610円**📞**教室開始30分前より先着申込**☎**40名**🏠**室内履きが必要となります。
★**おなかスッキリ** 音楽に合わせおなか周りを集中的にスッキリ!!**📅**毎月第1・3日曜(祝日除く) 午前9時15分～10時15分**👤**15歳以上(中学生除く)**💰**610円**📞**教室開始30分前より先着申込**☎**40名**🏠**室内履きが必要となります。
★**ヨガ&ピラティス** 第1週目はヨガ・第3週目はピラティス**📅**毎月第1・3日曜(祝日除く) 午前10時30分～11時30分**👤**15歳以上(中学生除く)**💰**610円**📞**教室開始30分前より先着申込**☎**40名
★**ヨガフュージョン** 静と動のポーズを組み合わせて動きカラダと心をスッキリ爽快!!**📅**毎月第1・3日曜(祝日除く) 午前11時45分～午後0時45分**👤**15歳以上(中学生除く)**💰**610円**📞**教室開始30分前より先着申込**☎**40名

球技・ゲーム

◆**キッズドッジボール** ボールを投げる練習や取る練習をして、最後に試合をします!**📅**7月29日日曜(全1回) 午前9時20分～10時50分**📍**FC東京普及部コーチ**👤**小学1年生～6年生のお子様とその保護者**💰**510円**📞**総合受付・電話**☎**24名**🏠**子どもだけの参加可
★**パドルテニス** ファミリー体験会 アメリカ生まれの東京育ち、テニスの縮小版スポーツでジュニアからシニ

アまで男女共々遊べる楽しいスポーツです。懇切丁寧にお教え致しますので是非一度お子さまと体験してみてください。**📅**7月22日日曜午後1時～5時**📍**東京都及び杉並区パドルテニス協会**👤**区内在住・在勤・在学の親子ファミリー**💰**無料**📞**当日受付**☎**なし**🏠**体育館履き持参・パドルラケットは貸出します。(問:杉並区パドルテニス協会 田中080-4468-0772)

障がいのある方のための教室

◆**きらきらエンジョイサッカー教室①②** みんなで楽しく、身体を動かしましょう!**📅**7月21日土曜(全1回) ①午前11時10分～正午②午後0時5分～0時55分**📍**FC東京普及部コーチ**👤**区内在住・在勤・在学の知的に障がいのある①小・中学生の男女②16歳以上の男女**💰**610円**📞**総合受付・電話**☎**各20名**🏠**杉並区民優先受付期間有

大宮前体育館

子どもの教室

◆**サッカースクールSKY①U-8②U-10③U-12** 元サッカー日本代表やライセンス保持者が直接指導します。**📅**7月2日～9月10日月曜(祝日除く・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**📍**サッカースクールSKY講師**👤**①小学1・2年生②小学3・4年生③小学5・6年生**💰**20,000円**📞**同体育館フロントにて受付(定員になり次第終了)**☎**各25名
◆**bjバスケットボールスクール①低学年②高学年** bjリーグコーチがテクニック、スキルの指導を行います。**📅**7月2日～9月10日月曜(祝日除く・全10回) ①午後4時50分～5時50分②午後5時50分～6時50分**📍**bjリーグアカデミーコーチングスタッフ**👤**①小学1～3年生②小学4～6年生**💰**10,000円**📞**同体育館フロントにて受付(定員になり次第終了)**☎**各30名
◆**キッズ空手①初級②中級** 空手のスキルから礼儀まで楽しく、おもしろく指導します。**📅**7月3日～9月25日火曜(第3火曜を除く・全9回) ①午後4時30分～5時30分②午後5時35分～6時35分**📍**(株) 強者**👤**年長～低学年**💰**9,000円**📞**同体育館フロントにて受付(定員になり次第終了)**☎**各20名

フィットネス

◆**フラダンス(金)** 基本となるリズムの取り方、簡単なステップから始めていきます。**📅**7月6日～9月28日金曜(全13回) 午後7時50分～8時50分**📍**なぎさ**👤**15歳以上(中学生を除く)**💰**13,000円**📞**直接、同体育館フロントにて受付(定員になり次第終了)**☎**20名
★**ヨガ(ココロ)** 瞑想を中心としたヨガです。初心者の方にもおすすめです。**📅**7月4日～9月26日水曜(全13回) 午前10時5分～10時50分**📍**北村**👤**15歳以上(中学生を除く)**💰**1回500円**📞**当日受付(先着順)**☎**35名
★**ボディバランステック&60** ヨガ・ピラティス・太極拳の動きを取り入れた大人気エクササイズ**📅**7月4日～9月26日水曜(全13回) 午前11時～午後0時15分**📍**北村**👤**15歳以上(中学生を除く)**💰**1回500円**📞**当日受付(先着順)**☎**25名

親子の教室

★**産後骨盤矯正①②** お子様連れで参加できる、お母様のための体調整プログラムです。**📅**7月2日～9月10日月曜(祝日除く) ①午前10時45分～11時30分②午前11時40分～午後0時25分**📍**川勝**👤**15歳以上(中学生を除く)**💰**1回500円**📞**当日受付(先着順)**☎**各15名

「すぎなみ名物・ファミリー駅伝」

区民実行委員の募集

「第17回ファミリー駅伝」の実行委員を募集します。

対 象：区内在住・在勤・在学の18歳以上の方(月1回午後6時半からの実行委員会に出席可の方)

申込み：7月31日(火)までに電話で杉並区スポーツ振興財団(☎03-5305-6161)へ。

※参加費用や日程などが変更になる場合があります。事前に各施設にお問い合わせください。

萩窪体育館

☎03-3220-3381

〒167-0051 萩窪3丁目47番2号

高円寺体育館

☎03-3312-0313

〒166-0003 高円寺南2丁目36番31号

永福体育館

☎03-3328-3146

〒168-0064 永福3丁目51番17号

松ノ木運動場

☎03-3311-7410

〒166-0014 松ノ木1丁目3番22号

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

☎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

☎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

☎03-3390-5707

〒167-0023 上井草3丁目34番1号

高井戸温水プール

☎03-3331-7841

〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号

大宮前体育館

☎03-3334-4618

〒167-0052 南萩窪2丁目1番1号

妙正寺体育館

☎03-3399-4224

〒167-0033 清水3丁目20番12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・学年等
⑤電話番号

を記入の上、各施設へお送りください。

1人(1組)1枚

《返信用はがき表》

申込者の
●郵便番号・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/>