



MySports マイスポーツ すぎなみ

2019 秋

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!**
- スロージョギング教室のご案内
 - 親子日帰りスノーシュー&雪遊びのご案内
 - 初級障がい者スポーツ指導員養成講習会開催
 - すぎなみスポーツアカデミー募集
 - 出張教室 ステキにいすヨガ&ストレッチのご案内
 - これから募集の教室
 - 施設休場のお知らせ

第18回すぎなみ名物 ファミリー駅伝

誰でも楽しめる、年に一度のイベント。
参加者として、スタッフとして、応援団として、
スポーツを通してふれあいと楽しさが広がります。

**「ファミリー」の団結力が
勝敗を決める!**

「ファミリー」には家族だけでなく“集合体”という意味があります。子ども、おとな、家族、職場、学校や地域で「ファミリー」を作って参加してみませんか!



疲れたけど
楽しかった。
優勝したい!



家族全員で楽し
く走れました。
ありがとうございました。

**宣言タイム制のルールだから
誰でも参加できます!**

走るのが苦手でも、障がいがあっても大丈夫。速さを競うのではなく、事前に申告したタイムに、レース当日ゴールしたタイムが最も近いチームが優勝します。幼児や障がいのある人は伴走者と、長い距離を走れない人は体力のある仲間を助っ人に。「ファミリー」で協力してゴールを目指します。



係の人が
「がんばって〜」と
言ってくれて
うれしかったです。



日 時：令和2年2月23日(日・祝)
12:00 ~ 15:30
会 場：蚕糸の森公園運動場
(和田3-55-49)

参加資格と定員：

- ①区内在住・在勤・在学の方を一人以上含む4人グループ(補欠1名可)
- ②男女の比率、大人と子どもの比率は問いません
- ③定員60チーム程度(多数の時は抽選)

参加費：無料

申込期間：12月1日(日)から1月9日(木) 必着

- ①所定の申込書に必要事項を記入し、FAXまたは郵送で。
 - ②Web申込 <http://sports-suginami.resv.jp>
- ※申込用紙は、区内施設または財団ホームページから取り出せます。

「すぎなみ名物ファミリー駅伝」ロビー展示

日 時：12月26日(木)
10:00 ~ 16:00
場 所：区役所1階 ロビー

ファミリー駅伝の内容について
分かりやすく展示します。当日の
コース図、大会の様子、歴代の参
加賞など、楽しさ満載です。

ウサギとカメの大会オリジナルグッズ



「すぎなみ名物
ファミリー駅伝」
では、毎回オリ
ジナルの参加賞
をお渡ししてい
ます。

申込み・問合せ

(公財)杉並区スポーツ振興財団 事業係

〒166-0004 阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8F ☎03-5305-6161 Fax:03-5305-6162

スロージョギング教室

ゆっくりは、筋肉疲労を起こさない。

ゆっくりだからニコニコペースで楽しい。

ゆっくり走っても運動効果バツグン！

- 場 所** 荻窪体育館
(荻窪 3-47-2)
- 全 3 回** 11月29日(金) 午後7時～9時
12月6日(金) 午後7時～9時
12月13日(金) 午後7時～9時
- 対 象** 区内在住・在勤・在学で15歳以上の一般
区民(中学生を除く)
- 講 師** 讃井里佳子 日本スロージョギング協会
- 定 員** 20名(抽選) **参加費** 3,000円
- 申込み** 往復はがき又はWebから11月15日(金)必着
※スポーツシューズ・動きやすい服装・飲み物持参

What? スロージョギング

スロージョギングは、隣の人と話をしながら行える程度の運動強度です。正しい走り方を知ること、たくさんのメリットが！

- ・運動が苦手な方も、そうでない方も楽しく続けられます。
- ・運動効果は高いのに疲れない。
- ・心臓や体に負担がかからない。
- ・脳(前頭葉・海馬)の活性化。



親子日帰りスノーシュー&雪遊び

スノーシュー(西洋カンジキ)をはいて雪上を歩き、自然観察・ネイチャーゲームを楽しみます。この冬は、親子で思いっきり雪遊びをしてみませんか！



- 日 時** 令和2年2月1日(土)
区役所中杉通り入口前集合・解散
午前6時30分から午後6時30分(解散予定)
- 場 所** 群馬県利根郡みなかみ町
- 対 象** 区内在住・在学の小学生とその保護者
- 定 員** 40名(抽選)
- 参加費** 保護者(1人)9,000円 子ども(1人)8,000円
(バス代、スノーシュー・ストックのレンタル代、保険料などを含む) ※別途ウエアー等のレンタルもできます(別料金)。
- 申込み** 往復はがき又はWebからのお申込み
12月15日(日)から1月6日(月)まで



★往復はがきで申込みの方は「親子日帰りスノーシュー教室」と明記し、郵便番号・住所・電話番号・参加者全員の氏名(フリガナ)・性別・学年・年齢・靴のサイズを書いて1月6日(月)必着

公益財団法人日本障がい者スポーツ協会公認 初級障がい者スポーツ指導員養成講習会開催

障がいのある方と一緒にスポーツ現場で活動されている方
これから地域の障がい者スポーツの振興を支える意欲のある方
この機会に受講してみませんか？

日程会場(全3日間)

	月日	曜日	時間	場所
第1回	令和2年2月2日	日曜日	午前9時～午後5時10分	荻窪体育館
第2回	令和2年2月11日	火曜日・祝	午前9時～午後6時35分	荻窪体育館
第3回	令和2年2月16日	日曜日	午前9時～午後0時45分	高円寺体育館

- 対 象** 平成31年4月1日現在、18歳以上で区内在住、在勤、在学の方
- 定 員** 20名(応募者多数の時は抽選)
- 参加費** 無料 ※テキスト代3,500円
(公財)日本障がい者スポーツ協会への指導員登録にあたっては、認定料、申請料併せて5,500円及び登録料3,800円が別途必要です。(次年度からは登録料3,800円のみがかかります。)
- 申込み** ①受講申込書をFAX又は郵送②Webからネット申込
- 申込期間** 令和元年12月15日(日)から令和2年1月15日(水)まで

ふれあいフェスタ・
パラ種目体験会

ボッチャ& ブラインドサッカー

スポーツ車イスも
体験できます！

『杉並区障害者週間(11月25日(月)～12月1日(日))』の最終日12月1日(日)にセシオン杉並で開催される毎年恒例の「ふれあいフェスタ2019」イベントでパラリンピックスポーツの体験コーナーを開催します！

- 日 時** 12月1日(日)
午前10時～午後2時(休憩 午前11時20分～午後0時20分)
- 場 所** セシオン杉並 体育室(当日参加)

フィットネス

出張教室 ステキにいすヨガ&ストレッチ

日々の疲れをスッキリさせたいあなたにピッタリです。
椅子を使ったヨガで、週末にリラックスしたひとときを。

- 【日 時】** 12月14日(土) 午前10時～正午
- 【会 場】** 佼成病院 観音ホール(和田2-25-1)
- 【講 師】** 西川尚美
- 【対 象】** 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方
(中学生は除く)
- 【定 員】** 先着35名 **【参加費】** 500円
- 【備 考】** 更衣室はありません、運動できる服装でお越しください。
- 【申込み】** 電話申込み(11月15日から定員になり次第締め切り)



すぎなみスポーツアカデミー

障害者サポーター講座「公開講座」

ワクワクがとまらない！障害者スポーツの凄さ！
障害の有無にかかわらず、共にスポーツを楽しみましょう！

- 日 時** 12月15日(日)午後1時30分から4時30分
- 場 所** 杉並第十小学校(和田3-55-49)
- 内容・講師** ①埼玉ゴールボールチーム観戦からわかる競技としての凄さ！②体験からわかる凄さの極意！③ゴールボールパラリンピアン高田朋枝氏から聞く障害者スポーツの凄さ！
- 対 象** 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方
- 定 員** 60名(抽選) **参加費** 無料
- 申込み** 電話又はWebから12月9日(月)必着
- 主 催** 杉並区

申込み・問合せ

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 8F
☎ 03-5305-6161 FAX 03-5305-6162 (平日9:00～17:00)
Web 申込み <http://sports-suginami.resv.jp/>

web 申込み用
QRコード



♥=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)

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

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

◆乳幼児体操☺金曜午前11時～11時50分☎2歳半～3歳☑総合受付に直接お越しください☎15名☎開催数・金額はお問い合わせください。

◆幼児・児童のボールゲーム教室 1～3年生クラス☺ドイツ生まれのボール遊びを体験します。☺第2・4火曜(全2回)午後4時5分～4時50分☎小学1年生～小学3年生☑620円☑総合受付・電話☎20名☎雨天中止。

親子の教室

◆保護者のための親子体操☺土曜午前10時～10時50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☎☎開催数・金額はお問い合わせください。

◆親子で外遊び①(3歳～5歳クラス)②(6歳～8歳クラス) 親子で出来る遊びをコーディネートします!☺12月22日日曜①午前9時10分～9時50分②午前10時～10時50分☑FC東京☎①3歳児～5歳児とその保護者②6歳児～8歳児とその保護者☑各730円☑総合受付・電話☎各15組30名☎雨天中止。

フィットネス

★産後ボディケア☺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さま☑930円☑教室開始15分前より先着申込☎15組☎☎

★かんたんエアロ☺水曜午前10時～10時50分☎16歳以上☑620円☑教室開始30分前より先着申込☎20名☎室内履き必須

★ピラティス☺木曜午前10時～10時50分☎16歳以上☑620円☑教室開始30分前より先着申込☎20名

★アロマストレッチ☺日曜午後0時10分～1時☎16歳以上☑620円☑教室開始30分前より先着申込☎10名

★転倒防止体操☺日曜午後1時10分～2時☎16歳以上☑620円☑教室開始30分前より先着申込☎10名

★初めてのピラティス☺日曜午後3時30分～4時30分☎16歳以上☑620円☑教室開始30分前より先着申込☎10名

★リセットアロマストレッチ☺日曜午後4時40分～5時30分☎16歳以上☑620円☑教室開始30分前より先着申込☎10名

水 泳

★ステップアップエクササイズ☺火曜午後1時～1時50分☎16歳以上☑620円☑教室開始30分前より先着申込☎15名

★姿勢作り水中運動☺月曜午前9時30分～9時50分☎16歳以上☑プール利用料のみ☑直接開催場所へ

★泳法ワンポイント☺水曜午後2時10分～2時30分☎16歳以上☑プール利用料のみ☑直接開催場所へ

★水中運動☺金曜午後2時30分～2時50分☎16歳以上☑プール利用料のみ☑直接開催場所へ



お知らせ

施設設備等の改修工事のため休場します

全館休場	杉並第十小学校温水プール 高井戸温水プール	令和元年12月28日(土)から令和2年3月9日(月)まで 令和2年1月16日(木)から2月28日(金)まで
一部休場	松ノ木運動場 庭球場 (クレート1、2番) 荻窪体育館 武道場	令和元年12月9日(月)から令和2年3月6日(金)まで ※人工芝庭球場(3～6番)はご利用いただけます。 令和2年2月14日(金)から3月6日(金)まで 令和2年1月13日(月・祝)から3月16日(月)まで ※工事期間中は、エレベーターはご利用いただけません。

ご利用の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

高井戸温水プール

フィットネス

◆火曜ヨガ教室①②☺1月14日～3月10日火曜(2月11日を除く・全8回)①午前9時30分～10時30分②午前11時～正午☑糸ゆう子☎満16歳以上の方☑各8,000円☑往復はがき(11月15日～12月12日必着)☎各10名

◆木曜ヨガ教室①②☺1月16日～3月5日木曜(全8回)①午前9時30分～10時30分②午前11時～正午☑糸ゆう子☎満16歳以上の方☑各8,000円☑往復はがき(11月15日～12月12日必着)☎各10名

妙正寺体育館

子どもの教室

◆HIPHOP教室①(4歳～未就学児)②(小学1～3年生)☺火曜(12月31日、1月7日を除く)①午後3時15分～4時15分②午後4時30分～5時30分☑総合受付に直接お越しください☎各20名☎開催数・金額はお問い合わせください。室内履き必須。

◆体操教室①(3歳～4歳)②(小学1～3年生)☺木曜(1月2日を除く)①午後3時30分～4時15分②午後4時30分～5時30分☑総合受付に直接お越しください☎①15名②20名☎開催数・金額はお問い合わせください。

親子の教室

★親子フラ体操 フラの動作を取り入れ親子で一緒に身体を動かします☺第2・4土曜(12月28日を除く)午前10時30分～11時30分☎4歳～未就学児とその保護者☑620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。祝日の開催はございません。

フィットネス

★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☺第2・4土曜(12月28日を除く)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☑620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。祝日の開催はございません。♥

★一番脂防リ 楽しく余分な脂肪を燃やすエクササイズ☺第2・4土曜(12月28日を除く)午前11時45分～午後0時45分☎15歳以上(中学生除く)☑620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。祝日の開催はございません。

★おなかスッキリ 音楽に合わせておなか周りを集中的にスッキリ!!☺第1・3日曜(1月5日を除く)午前9時15分～10時15分☎15歳以上(中学生除く)☑620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。祝日の開催はございません。

★ヨガ/ピラティス 第1週目はヨガ・第3週目はピラティス☺第1・3日曜(1月5日を除く)午前10時30分～11時30分

分☎15歳以上(中学生除く)☑620円☑教室開始30分前より先着申込☎40名☎祝日の開催はございません。

★ヨガフュージョン 静と動のポーズを組み合わせる動きカラダと心をスッキリ爽快!!☺第1・3日曜(1月5日を除く)午前11時45分～午後0時45分☎15歳以上(中学生除く)☑620円☑教室開始30分前より先着申込☎40名☎祝日の開催はございません。

永福体育館

子どもの教室

◆はだしでからだ遊び 砂の上で動き、基礎体力を身に付けます。☺月曜・水曜(祝日、年末年始を除く)午後3時30分～4時30分☎3歳～未就学児☑1,250円☑電話・窓口受付(各開催日の1週間前～)当日、空きがある場合は予約無しでも参加可能☎20名☎雨天時は休講となります。

球技・ゲーム

◆ビーチサッカー ビーチサッカーの技術とルールを学びます。☺水曜(祝日、年末年始を除く)午後7時20分～8時50分☎中学生以上☑1,150円☑電話・窓口受付(各開催日の1週間前～)当日、空きがある場合は予約無しでも参加可能☎24名☎雨天時は休講となります。

フィットネス

◆ボール&リングストレッチ ストレッチポールやリングを使って、ストレッチ!☺火曜(祝日、年末年始を除く)午後1時5分～1時50分☎15歳以上(中学生を除く)☑730円☑電話・窓口受付(各開催日の1週間前～)当日、空きがある場合は予約無しでも参加可能☎10名

◆骨盤EX 骨盤を整え、ウエストを引き締めます。☺金曜(祝日、年末年始を除く)午後0時5分～0時50分☎15歳以上(中学生を除く)☑730円☑電話・窓口受付(各開催日の1週間前～)当日、空きがある場合は予約無しでも参加可能☎10名

◆モーニングヨガ 日曜の朝はヨガからはじめよう!☺第1・3日曜(祝日、年末年始を除く)午前9時10分～9時55分☎13歳以上☑730円☑電話・窓口受付(各開催日の1週間前～)当日、空きがある場合は予約無しでも参加可能☎25名

大宮前体育館

シニア向け

★かんたんエアロ&筋トレ 音楽に合わせて楽しくカラダを動かし、持久力のアップ・ストレス発散の効果を目指します☺11月1日～12月27日金曜(祝日を除く)午後3時5分～3時50分☑根岸☎16歳以上の方☑510円☑当日(先着順)☎20名

★健康体力づくり教室 リズムに合わせて身体を動かし、筋力アップします☺11月11日～12月23日月曜(祝日を除く)午後3時15分～4時15分☑高橋☎16歳以上の方☑510円☑当日(先着順)☎25名

※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。

荻窪体育館

☎03-3220-3381

〒167-0051 荻窪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

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

妙正寺体育館

☎03-3399-4224

〒167-0033 清水3丁目20番12号

永福体育館

☎03-3328-3146

〒168-0064 永福1丁目7番6号

大宮前体育館

☎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・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。
※消えるボールペン不可

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