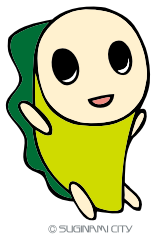
MySports すぎなみ 2013夏

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　TEL.03-5305-6161　FAX.03-5305-6162　URL http://sports-suginami.org/



スポーツ祭東京2013

第68回 国民体育大会 9/28~10/8　第13回 全国障害者スポーツ大会 10/12~14

毎年開催される通称〝国体〟は、国内最大の国民スポーツの祭典です。今年、第14回大会（昭34）以来54年ぶりに本大会が東京で開催されます（全国障害者スポーツ大会は初めて）。多摩、島しょ地域を中心とする開催ですが、杉並でも3種目が行われます。

陸上競技や水泳などの「正式競技」、高校野球などの「公開競技」、「デモンストレーションとしてのスポーツ（デモスポ）行事」があり、杉並区ではデモスポ行事の「ガーデンゴルフ」と「ラジオ体操」、障害者スポーツ大会のオープン競技として「ユニカール」が行われます。

●ガーデンゴルフ

時 9月8日（日）午前9時開会（予備日15日）
場 蚕糸の森公園（和田3−55−30）

通常のゴルフと同じようにいかに少ない打数でカップに入れていくかを競います。公園などの自然の地形を活かして自由にコースを設定できます。ボールはビリヤードの球で、ヘッドがゴム製のクラブを使用。子どもから高齢者まで楽しめるスポーツです。（すでに申込み・講習会・予選会は終了しています。当日の応援にお出かけください。）

●ラジオ体操

時 10月6日（日）午前6時開会
場 上井草スポーツセンター（上井草3−34−1）

すべての世代が参加できる健康体操として昭和3年に考案されたラジオ体操。短時間で効率よく全身を動かすことができ、健康維持に効果があります。

事前申込み不要。当日会場で受付けます。3千人のラジオ体操にあなたも参加しませんか？

●ユニカール

時 9月29日（日）午前10時開会
場 上井草スポーツセンター（上井草3−34−1）

ユニカールとは、冬季オリンピック競技でおなじみのカーリングの陸上版。カーリングをシーズンオフに楽しもうと1979年にスウェーデンで考案され、ユニバーサル（誰にでも楽しめる）なカーリングという意味を込めて命名されました。氷の代わりに特殊カーペットを、天然石のストーンの代わりに硬質プラスチック製のストーンを使い、シーズンを問わず誰でも手軽に味わえるスポーツです。選手は障害に関係なく（身体障害者は特別ルールの場合あり）、健常者と同じ条件で等しくゲームを行います。全国から20チームがエントリーしており、杉並区からも出場します。ぜひ応援にお出かけください！

わんぱく相撲でユニカール体験

5月6日に行われた「わんぱく相撲杉並大会」（わんぱく相撲杉並区大会実行委員会主催）でも、参加者・ご家族の皆さんにユニカール体験をしてもらいました。

当日のゲスト、元小結の三杉里さんも体験！

近隣区市での実施案内

詳細はスポーツ祭東京のHPをご覧ください。

世田谷区
テニス（全種別）
ソフトテニス（全種別・少年男子）

新 宿 区　ハンドボール（成年女子）

渋 谷 区　水球（少年男子）

練 馬 区　銃剣道（練馬区）

武蔵野市
バスケットボール（成年男子・女子）
ラグビーフットボール（成年男子）

三 鷹 市
サッカー（成年男子）
ソフトボール（成年男子）
アーチェリー（全種別）

夏だ、プールに行こう！

区内の室内プール

利用料金　大人 1時間 250円　子ども 1時間 130円（4歳～中学生）

杉並第十小学校温水プール

[住　　所] 〒166-0012 和田3丁目55番49号
[電話番号] 03-3318-8763
[交通手段] ●地下鉄丸ノ内線「東高円寺駅」から徒歩2分
[施設内容] 《一般用・6コース》25メートル×13メートル・水深1.2メートル～1.4メートル
《幼児用》12メートル×4メートル・水深0.55メートル～0.6メートル

上井草スポーツセンター

[住　　所] 〒167-0023 上井草3丁目34番1号
[電話番号] 03-3390-5707
[交通手段] ●西武新宿線「上井草駅」から徒歩5分
●JR中央線「阿佐ヶ谷駅」南口から西武バス「長久保（荻15）」行きに乗り、「上井草駅」下車徒歩5分
●JR中央線・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅」北口から西武バス「石神井公園（上井草駅経由・荻14）」または「長久保（荻15または荻16）」に乗り、「上井草駅」下車徒歩5分
●JR中央線「西荻窪駅」から関東バス「井荻駅（西50）」行きに乗り、「農芸高校」下車徒歩8分
[施設内容]《一般用・6コース》25メートル×13メートル・水深1.2メートル～1.35メートル
《幼児用》15メートル×9メートル・水深0.4メートルと0.75メートルの場所があります。

高井戸温水プール

[住　　所] 〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号
[電話番号] 03-3331-7841
[交通手段] ●京王井の頭線「高井戸駅」から徒歩3分
●JR・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅」南口から関東バス「芦花公園駅（荻54）」または「北野（荻58）」行きに乗り、「高井戸駅」下車徒歩2分
[施設内容]《一般用・6コース》25メートル×13メートル　水深1.1メートル～1.4メートル《サブプール》16メートル×7メートル　水深1メートル《幼児用》5メートル×7メートル　水深0.3メートル～0.33メートル《ジャグジー》4.95メートル×4.75メートル　水深0.75メートル

※ご利用の際はプールの予定を予めご確認ください。※スイミングキャップを忘れずにお持ちください。

夏休みはプールに行こう!

杉並区では今年も区立小・中学校のプールを無料で開放します。また、区立プールは有料で営業しています。お近くのプールでひと泳ぎしませんか。

屋外の区立プール

【開設期間】7月1日～9月10日　【利用時間】午前9時～午後6時　※ナイター営業は行いません。

阿佐谷けやき公園プール

[住　　所]　〒166-0001　阿佐谷北1丁目1番22号
[電話番号]　03-3337-8384（夏期営業期間のみ）
[交通手段]　●JR「阿佐ヶ谷駅」から徒歩5分
[施設内容]《一般用・8コース》25メートル×17メートル　水深1.1メートル～1.4メートル　《幼児用》100平方メートル　水深0.3メートル～0.5メートル
[利用料金]　2時間につき　大人400円、子ども（4歳～中学生）200円
※3歳以下のお子さまは無料※杉並区内の障害者の方で証明書をお持ちの方は半額
[利用方法]　直接施設にお越しください。※小学3年生以下のお子さまには、16歳以上の水着着用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）
[駐 車 場]　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。
[お問合せ先]　開設期間以外のお問合せは「スポーツ振興課施設管理係（電話03-3312-2111[代表]）」まで

和田堀公園プール

[住　　所]　〒168-0061　大宮2丁目2番10号
[電話番号]　03-3313-4455（夏期営業期間のみ）
[交通手段]　●京王井の頭線「永福町駅」または「西永福駅」から徒歩8分
●JR「高円寺駅」南口から　関東・京王バス「永福町（高45）」行きに乗り「大宮八幡前」下車徒歩1分
●地下鉄丸ノ内線「新高円寺駅」から関東・京王バス「永福町（高45・新02）」行きに乗り「大宮八幡前」下車徒歩1分　※なお、次のバス路線もご利用いただけます。・JR「新宿駅」発、京王バス「永福町（宿33）」行き　・JR「中野駅」発、京王バス「永福町（中71）」行き　どちらも「大宮町」下車徒歩1分
[施設内容]　●50メートル×18メートル　水深1.2メートル～1.5メートル　●25メートル×11メートル水深0.8メートル～1.0メートル　●15メートル×7.5メートル　水深0.3メートル～0.4メートル（幼児用）
[利用料金]　2時間につき　大人400円、子ども（4歳～中学生）200円　※3歳以下のお子さまは無料　※杉並区内の障害者の方で証明書をお持ちの方は半額
[利用方法]　直接施設にお越しください。※小学3年生以下のお子さまには、16歳以上の水着着用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）
[駐 車 場]　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。
[お問合せ先]　開設期間以外のお問合せは「スポーツ振興課施設管理係（電話03-3312-2111[代表]）」まで
※毎年9月の第1日曜日は「区民体育祭」開催のため、一般の方は利用できません。また、前日は準備のため、午後2時までの利用となります。

・開設期間内に施設保守などにより臨時休業する場合があります。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、予め施設へお問合せください。
・利用時間（2時間）には、着替えの時間も含みます。
・オムツのとれない乳幼児は遊泳できません。
・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。
・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。

区立小・中学校プール

小学校	開放期間
堀之内小学校	8月6日（火）～8月15日（木）
八成小学校	8月6日（火）～8月15日（木）
方南小学校	8月10日（土）～8月19日（月）

中学校	開放期間
東田中学校	7月22日（月）～7月31日（水）
荻窪中学校	7月24日（水）～8月2日（金）
井荻中学校	7月30日（火）～8月10日（土）
富士見丘中学校	7月30日（火）～8月8日（木）
天沼中学校	8月2日（金）～8月11日（日）
阿佐ヶ谷中学校（昼）	8月3日（土）～8月14日（水）
阿佐ヶ谷中学校（夜）	8月3日（土）～8月16日（金） 8月18日（日）～8月20日（火）
松溪中学校	8月5日（月）～8月14日（水）
和田中学校	8月13日（火）～8月22日（木）
向陽中学校	8月14日（水）～8月23日（金）
東原中学校	8月15日（木）～8月24日（土）
神明中学校	8月21日（水）～8月30日（金）

●開放時間
昼：9時30分～正午、13時～16時（最終日は15時30分）
夜：阿佐ヶ谷中のみ、17時30分～20時30分（最終日は20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16歳以上の水着を着用した保護者の付き添いが必要です。
また、夜間プールの午後6時30分以降は小学校4年生以上の児童でも付き添いがないと利用できません。
付添いの保護者1名に対して、原則3名までの児童が利用できます。
中学校には子ども用の浅いプールなどはありませんので、ご注意ください。

※スイミングキャップを忘れずにお持ちください。
※自動車・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ってプールの利用ができなくなる場合があります。

問合せ先 杉並区教育委員会　生涯学習推進課　学校開放担当
☎ 3312-2111　内線1665

	会　場	教室名	日　程		時　間	対　象	受講料	広報掲載予定
フィットネス・武道	荻窪	マタニティヨガⅡ	9月21日～12月14日 毎週土曜日	全12回	10:00～11:30	妊娠4か月～出産直前の女性	9,000円	8月21日
		産後エクササイズⅡ	9月21日～12月14日 毎週土曜日	全12回	11:30～13:00	出産後1年以内の女性	9,000円	8月21日
		Let's ボディメイクⅠ 痩せやすい健康的な身体づくり	10月3日～12月19日 毎週木曜日	全12回	19:00～20:30	一般区民	9,000円	9月1日
		合気道入門Ⅱ	11月10日～26年3月16日 毎週土曜日	全12回	17:00～19:00	一般区民	7,500円	10月1日
		ピラティスナイトⅢ①②	11月26日～26年3月11日 毎週火曜日	全12回	①19:00～20:00 ②20:00～21:00	一般区民	6,000円	10月21日
		基礎からの太極拳Ⅲ①②	11月27日～26年3月26日 毎週水曜日	全12回	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	一般区民	6,000円	10月21日
		ZUMBA Ⅲ①②	11月27日～26年3月26日 毎週水曜日	全12回	①19:00～20:00 ②20:00～21:00	一般区民	6,000円	10月21日
競技・ゲーム	永福	レベルアップ卓球教室	10月21日～12月16日 毎週月曜日	全8回	15:00～17:00	16歳以上の初・中級者	6,000円	9月11日
	大宮前	初心者バドミントン教室	10月21日～12月16日 毎週月曜日	全8回	11:00～13:00	一般区民	6,000円	9月21日
	下高井戸	レディースフットサルスクール	9月10日～10月15日（予備日10月22・29日）毎週火曜日	全6回	19:30～20:50	16歳以上の女性	3,000円	8月1日
		オリンピック選手が教える はじめてランニングⅡ	9月17日・10月1日・15日（予備日10月29日）火曜日	全3回	19:30～21:00	一般区民	3,000円	8月11日
	妙正寺	秋の初級者硬式テニス教室（日曜コース）	9月1日～10月20日（予備日10月27日）毎週日曜日	全8回	9:00～11:00	16歳以上の初心者・初級者	6,500円	8月1日
		秋の硬式テニス教室（火曜コース）①初心者②初級者③中級者	9月10日～10月29日（予備日11月5日）毎週火曜日	全8回	①9:00～10:00 ②10:00～11:30 ③11:30～13:00	一般区民	6,500円	8月11日
		バスケットボールルール・審判講習会	9月21日（土）		13:00～17:00	一般区民	1,000円	8月21日
		体育の日　財団杯 バスケットボール大会参加チーム	10月14日（祝）体育の日		12:30～21:00	ゲーム中に5名中女性が2名いるチーム。12チーム	参加費無料	9月1日
	高円寺	体育の日　財団・高円寺純情商店街杯 フットサル大会参加チーム	10月14日（祝）体育の日		14:00～20:00	16歳以上の区民を含む一般チーム（女性可・ハンデなし）	1チーム 5,000円	8月21日
	松ノ木	中級者硬式テニス教室	10月5日～11月9日 毎週土曜日	全6回	9:00～11:00	16歳以上の一般区民で中級者の方	6,000円	9月11日
シニア向け	荻窪	転倒予防イス体操Ⅱ①②	11月1日～26年3月28日 毎週金曜日	全20回	①13:30～14:30 ②14:30～15:30	おおむね60歳以上で医師から運動制限されていない方	10,000円	10月1日
		シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳	8月4日～毎月第1日曜日（電話受付申込順）		9:00～10:30	50歳以上の一般区民	1回200円（個人利用料）	毎月11日
		シニアチャレンジスポーツ 初めてのソシアルダンス	8月10日～毎月第2土曜日（電話受付申込順）		13:00～15:00	50歳以上の一般区民	1回200円（個人利用料）	毎月11日
		シニアチャレンジスポーツ 初めてのユニカール	8月13日～偶数月の第2火曜日（電話受付申込順）		11:00～13:00	50歳以上の一般区民	1回500円	奇数月11日
		シニアチャレンジスポーツ 初めてのパドルテニス	9月10日～奇数月の第2火曜日（電話受付申込順）		11:00～13:00	50歳以上の一般区民	1回500円	偶数月11日

杉並の子どもたち 西武ドームで大活躍！

6月1日（土）に行われた『西武ライオンズ杉並区感謝デー』。区民優待のほか、フィールドでは荻窪体育館チアリーディング教室「ナミーズ」と、区内で活動するバトントアラーズ「MKEシャイニング」の演技が披露されました。どちらもかわいらしく、ドームに集まった多くの観客の皆さんから大きな拍手をいただきました。当日はなみすけ・ナミーも参加！　記念写真にひっぱりだこで区外の方にも大人気でした。

尚、「MKEシャイニング」の皆さんは、3月に米国ロサンゼルスで開催された国際パフォーマンスショー「ダンス・エクセレンス」に日本代表として出演しました。

体協だより VOL.2

※杉並区体育協会所属の連盟・協会の紹介を連載していきます。

杉並区軟式野球連盟
（副会長）永田　博篤

杉並区軟式野球連盟は、昭和14年、故吉田実、故吉田篤郎、故森田弥一氏諸先輩の奔走により組織され、区内の愛球家がこれに呼応して華々しくスタートしました。しかし間もなく第二次世界大戦の勃発により連盟の活動は中止せざるを得ない状況におかれました。が、昭和20年8月終戦を契機に、野球に情熱を傾け執念に燃ゆる前記の各氏が同好の士に呼びかけ、同年9月にはいち早く敗戦のショックから立ち直り、他のスポーツ団体に率先して、再び野球連盟の再建に乗り出しました。その努力の甲斐あって翌21年、東京都軟式野球連盟が創立され、同時に杉並支部が結成されました。大会参加チーム30余チームでの再出発でした。

▲加藤理事長（左）と永田副会長（右）

昭和30年頃より社会情勢にも少しずつ変化の兆しが表れ、TV放送等の普及により社会生活も大きく変動・多様化して参りました。

根強い野球人気のなかにあって杉並支部の特色は、藤原哲太郎会長にあると思います。現在会長在職42年余、社会人、中学生、学童、PTA、地域商店会等、毎年6千人余の方々に、開会式や表彰式等機会ある毎に感謝と激励の言葉を贈っています。

また、加藤博理事長が陣頭指揮をとり東京都軟式野球連盟とのパイプ役を務め、社会人全般及び中学生協会、学童軟式野球連盟等の予選会を積極的に推進し、遠藤副理事長兼審判部長がこれをしっかり支えています。

また、ここに特筆すべきは、平成25年9月、東京で開催される第68回国民体育大会公式審判員として遠藤靖彦（全軟連技術指導員・東連審判部長）、熊崎和仁・細金作治・森中崇雄（全軟連一級審判員）が選抜され、公式戦をジャッジメントする事になりました。名誉ある国民体育大会の公式審判員に選ばれた各氏に拍手を送るとともにご活躍を期待いたします。

今後も野球連盟は、正しい野球技術の向上と愉快な仲間づくりに努め、健全な社会生活に少しでも寄与することを目指して参ります。

▲7月6日・13日に行われたシニア（還暦）対抗野球大会

秋以降募集の教室

杉並区スポーツ振興財団では、区内８施設でさまざまなスポーツ教室を開催しています。
お申込み方法、詳細については「広報すぎなみ」及び当財団ホームページをご覧ください。
（12月以降開始の教室については、広報すぎなみ11月・12月号に掲載）

子育て応援券利用可能　女性限定　託児あり

※各日程等は変更する場合があります。（除外日・予備日等）
※ほとんどの教室で長寿応援ポイントの利用が可能です。詳細は会場にお問合せください。
※託児は2歳～就学前のお子さんです。1回500円。事前申込みが必要です。

	会　場	教室名	日　程	時　間	対　象	受講料	広報掲載予定
子ども向け教室	荻窪	Sunday! 親子体操Ⅱ ①そら組②ほし組	9月1日～12月8日 毎週日曜日 全12回	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	①3～5歳未満の幼児と保護者 ②1歳半～3歳未満の幼児と保護者	9,000円	8月1日
		親子リズム体操Ⅱ ①きりん組②りす組	9月2日～12月9日 毎週月曜日 全12回	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	①2歳半～5歳未満の幼児と保護者 ②1歳半～2歳半未満の幼児と保護者	9,000円	8月1日
	永福	親子リトミック　秋	9月3日～10月8日 毎週火曜日 全6回	9:30～10:30	2～3歳の幼児と保護者	4,500円	7月21日
	下高井戸	ヴェルディサッカー教室短期Ⅱ	9月11日～10月16日（予備日10月23・30日） 毎週水曜日 全6回	17:15～18:30	区内在住・在学の小学1～4年生	9,000円	8月1日
		かけっこクリニックⅡ	9月11日～10月16日（予備日10月23・30日） 毎週水曜日 全6回	17:15～19:00	区内在住・在学の小学生	6,000円	8月1日
	松ノ木	はじめてのベースボール ボールで遊ぼう！	9月10日～10月15日 毎週火曜日 全6回	15:30～16:30	未就学児	3,000円	8月11日
	妙正寺	ジュニア硬式テニス教室	9月14日～10月19日（予備日10月26日） 毎週土曜日 全6回	9:00～11:00	区内在住・在学の小学2～5年生	6,000円	8月11日
	高円寺	親子チャレンジ体操Ⅲ ①コアラ ②パンダ	10月12日～12月14日 第2・4土曜日 全5回	①11:00～12:00 ②12:00～13:00	①2歳の幼児と保護者 ②3～4歳の幼児と保護者	4,000円	9月1日
		トータルスポーツ教室Ⅱ	11月2日～12月7日 土・日曜日 全6回	9:00～11:00	区内在住・在学の小学1～4年生	4,800円	10月1日
	杉十小	幼児水泳教室（秋）	10月19日～12月21日 毎週土曜日 11月23日含む全10回	12:00～13:00	区内在住の幼児 4～6歳	8,000円	9月11日
		小学生水泳教室（秋）	10月19日～12月21日 毎週土曜日 11月23日含む全10回	13:00～14:00	区内在住・在学の小学1～3年生	8,000円	9月11日
フィットネス・武道	永福	フライデーナイトボクシング	9月13日～10月18日 毎週金曜日 全6回	19:15～20:45	16歳以上の初心者（男女）	4,000円	7月21日
		女性のためのボクシングフィットネス	10月22日～12月10日 毎週火曜日 全8回	11:15～12:45	16歳以上の女性	4,800円	9月11日
	大宮前	「姿勢美人」のつくり方教室①②	9月6日～11月29日 毎週金曜日 全12回	①13:30～14:30 ②14:45～15:45	一般区民	6,000円	8月1日
		アクアウォーキング＆アクアビクス（VIM）	10月2日～11月13日 毎週水曜日 全6回	11:00～12:00	一般区民	4,800円	9月1日
		ミックスヨガ＆ペルビック（骨盤）教室（VIM）	11月6日～12月18日 毎週水曜日 全6回	13:00～15:00	一般区民	4,500円	10月11日
	高円寺	体幹エクササイズ①女性向け ②男性向け	10月4日～11日22日 毎週金曜日 全8回	①19:00～20:00 ②20:00～21:00	16歳以上の ①女性②男性	4,800円	8月21日
		ジャイロキネシス	11月8日～12日27日 毎週金曜日 全8回	11:00～12:30	一般区民	4,800円	10月11日
	妙正寺	いきいきスポーツ教室　秋の講座	9月30日～12月16日 毎週月曜日 全10回	9：00～11：00	一般区民	5,000円	8月1日
	荻窪	ヨガⅡ①②	9月10日～11月26日 毎週火曜日 全12回	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	一般区民	6,000円	8月11日

「My Sports すぎなみ」に広告を掲載しませんか？　TEL.03-5305-6161

一般使用（個人利用）

高円寺 高円寺体育館　妙正寺 妙正寺体育館　大宮前 大宮前体育館　永福 永福体育館　荻窪 荻窪体育館　上井草 上井草スポーツセンター

時間　午前　9：00～13：00　　午後　13：00～17：00　　夜間　17：00～21：00

事前の申込み不要！

直接体育館へお越しください。 用具は各会場で無料で貸出しています。タオル、ウェア、室内シューズは各自お持ちください。

一般使用 大人 200円／回　小・中学生 100円／回

卓球＆ラージボール卓球

会場	日程	時間
高円寺	第1日曜	午前 ★
	第1日曜	午後 ★
	第3水曜	午後
	第3日曜	午後
	第4土曜	午前
妙正寺	第1水曜	午後
	第2土曜	午前 ★
	第3日曜	午前 ★
大宮前	第1日曜	午前 ★
	第1水曜	午前 ★
	第3水曜	午前
永福	第1水曜	夜間
	第1日曜	午前 ★
	第2土曜	午後
	第3日曜	夜間
	第4土曜	午前 ★
荻窪	第2水曜	夜間
	第2土曜	午後 ★
	第3日曜	午前 ★
	第4水曜	夜間
	第4土曜	午後 ★
上井草	第1日曜	午後
	第2土曜	午後
	第3日曜	午後
	第4土曜	午前

パドルテニス

会場	日程	時間
高円寺	第2土曜	午前
	第3水曜	午後
妙正寺	第3水曜	午後 ★
大宮前	第1水曜	午後
永福	第1日曜	午後
	第4土曜	午後
荻窪	第3日曜	午後 ★
上井草	第1水曜	午前
	第4土曜	午後

フットサル

会場	日程	時間
高円寺	第2土曜	夜間
	第3水曜	夜間
	第3日曜	夜間
	第4土曜	夜間
荻窪	第1日曜	夜間
	第3日曜	夜間

ソフトバレーボール

会場	日程	時間
妙正寺	第2土曜	午後
大宮前	第4土曜	午後 ★
荻窪	第1日曜	午前 ★
上井草	第3日曜	午前

バウンドテニス

会場	日程	時間
高円寺	第1日曜	午後 ★
	第3日曜	午後
妙正寺	第1水曜	午後
	第2土曜	午後 ★
大宮前	第4土曜	午後
永福	第4土曜	午後
荻窪	第4水曜	午後
上井草	第2土曜	午前
	第3水曜	午前

バレーボール

会場	日程	時間
妙正寺	第1日曜	午後
	第4土曜	午後
大宮前	第2土曜	午後
永福	第1水曜	午前
	第3水曜	午前

ミニテニス

会場	日程	時間
高円寺	第1水曜	午後
	第4土曜	午後 ★
妙正寺	第1日曜	午前
	第3日曜	午後
	第4土曜	午前 ★
大宮前	第3日曜	午前
荻窪	第2水曜	午後
上井草	第2土曜	午前
	第3水曜	午前

バドミントン

会場	日程	時間
高円寺	第3日曜	午前 ★
	第4土曜	午前
妙正寺	第1水曜	夜間
	第2土曜	午前
	第3水曜	夜間
大宮前	第1日曜	午後 ★
	第2土曜	夜間
	第3水曜	午後
	第3日曜	午後 ★
永福	第1水曜	夜間
	第1日曜	夜間
	第2土曜	午前 ★
	第3日曜	午前 ★
荻窪	第1日曜	午後 ★
	第2土曜	夜間 ★
	第4土曜	夜間 ★
上井草	第2土曜	夜間
	第3日曜	午前
	第4土曜	午前

フェンシング

会場	日程	時間
大宮前	第2土曜	夜間
	第3水曜	夜間 ★

ソシアルダンス

会場	日程	時間
荻窪	第1日曜	午前
	第2土曜	午後

武道

会場	日程	時間
（会場：荻窪体育館武道場）		
空手	第1日曜	午前
	第4土曜	午前
合気道	第1日曜	午後
	第2土曜	午前
	第3日曜	午後
	第4土曜	夜間
居合道	第4土曜	午前
太極拳	第1日曜	午前
	第3日曜	午後
	第4土曜	夜間
なぎなた	第2土曜	午前
	第3日曜	午前 ★
柔道	第2土曜	夜間
剣道	第2土曜	夜間

（会場：上井草スポーツセンター）

太極拳	第2土曜	午後
気功	第2土曜	午後
空手	第2土曜	夜間
合気道	第2土曜	夜間
居合道	第4土曜	午後
なぎなた	第4土曜	午後
剣道	第4土曜	夜間

ユニカール

会場	日程	時間
荻窪	第1日曜	午後 ★
	第2土曜	午前

バスケットボール

会場	日程	時間
高円寺	第1水曜	夜間
	第1日曜	夜間
	第2土曜	午後
妙正寺	第1日曜	夜間
	第2土曜	夜間
	第3日曜	夜間
	第4土曜	夜間
大宮前	第1水曜	夜間
	第4土曜	夜間
永福	第2土曜	夜間
	第3水曜	夜間
	第3日曜	午後
	第4土曜	夜間
上井草	第1日曜	午前
	第1水曜	夜間
	第4土曜	夜間

インディアカ

会場	日程	時間
高円寺	第1水曜	午後
	第4土曜	午後 ★
妙正寺	第1日曜	午前
大宮前	第3日曜	午前
永福	第2土曜	午後 ★
荻窪	第2水曜	午後
	第4水曜	午後
上井草	第1日曜	午後
	第1水曜	午後
	第3水曜	午後

★**スポーツアドバイザー配置日**
始めての方でも、スポーツアドバイザーがサポートします。

※愛の手帳、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳等をお持ちの方は減額されます。手帳をご提示ください。

自由参加型教室

●区内在住・在勤・在学で 16 歳以上の方が参加できます。事前の申込み不要。1 回でも参加できます。

施設名	教室名	日程	時間	対象	受講料	広報掲載予定
永福体育館	小学生放課後チャレンジスポーツ	9月4日～26年3月5日 1月を除く毎月第1水曜日（全6回）	15:00～17:00	小学生	無料 電話受付申込順	前月の21日
妙正寺体育館	妙正寺バスケットボールスクール	9月7日～11月16日　第1・3土曜（全6回）	19:00～21:00	一般区民	500円	8月21日
荻窪体育館	障がい者ユニカール教室	8月・9月・11月・26年1月・3月の第2日曜日（全5回）	11:00～13:00	障がいをお持ちの方	100円	前月の21日
大宮前体育館	ソフトバレーボール教室	8月24日～26年3月22日　毎月第4土曜日（12月を除く全7回）	13:00～14:00	中学生以上	大　人200円 中学生100円	
	バウンドテニス教室	8月24日～26年3月22日　毎月第4土曜日（12月を除く全7回）	13:00～15:00	中学生以上	大　人200円 中学生100円	
	インディアカ教室	9月15日～11月17日　毎月第3日曜日（全3回）	9:00～11:00	中学生以上	大　人200円 中学生100円	
高円寺体育館	ふれあいフットサル教室	9月8日（日）・29日（日）10月～12月中に3回（全5回）	9:30～11:00	障がいをお持ちの方	無料 電話受付申込順	8月11日
	フットサルナイト	8月～平成26年3月　毎週木曜日（8月15日を除く）	21:00～23:00	一般区民	1,000円 電話受付申込順	前月の21日
杉十小温水プール	泳法ワンポイント	9月1日～26年3月23日　第１～４日曜日（全28回）	10:00～11:00	小学生以上（3年生以下は水着着用の付き添いが必要）	入場料大　人:250円 こども:130円	前月の21日
	大人のための水泳教室 泳力アップ初級コース	9月1日～26年3月16日　毎月第1・2・3日曜日（全21回）	11:00～12:00	一般区民 （電話受付 申込順）	入場料250円	前月の21日
	大人のための水泳教室 泳力アップ中・上級コース	9月22日～26年3月23日　毎月第4日曜日（全7回）	11:00～12:00	一般区民 （電話受付 申込順）		前月の21日
	ウォーキングタイム	9月2日～26年3月17日（月曜日・全13回）	10:00～11:00	一般区民 （電話受付 申込順）		前月の21日
	アクアビクスタイム	9月2日～26年3月17日（月曜日・全13回）	11:00～12:00	一般区民 （電話受付 申込順）		前月の21日
	ベーシックアクア	9月5日～26年3月20日（木曜日・全13回）	10:00～11:00	一般区民	500円 （入場料含む）	実施月の1日
	シェイプアップアクア	9月12日～26年3月27日（木曜日・全12回）	10:00～11:00	一般区民	500円 （入場料含む）	実施月の1日
下高井戸運動場	個人フットサルナイトⅡ	9月10日～12月24日　毎月第2・4火曜日（全8回）	19:00～21:00	一般区民	500円	実施月の1日
	レディースフットサルスクール	9月10日～10月15日（予備日10月22・29日）毎週火曜日（全6回）	19:30～20:50	16歳以上の女性	700円	8月1日

楽らく健康タイム

参加費：1回1時間300円・2時間連続受講は500円

●区内在住・在勤・在学で 16 歳以上の方が参加できます。事前の申込み不要。1 回でも参加できます。
●動きやすい服装で、室内用運動靴・タオル・飲み物をご持参のうえ、直接会場にお出かけください。

施設名	教室名	日程		時間	講師	広報掲載予定
荻窪体育館	①ボディメイクストレッチ ②ダンスでボディメイク	8/7～9/25	毎週水曜日 ただし第3水曜日を除く	①11:00～12:00 ②12:00～13:00	北野　由夏	6月21日号
	①エアロでボディコンディショニング ②ラテンエアロでダイエット	10/2～12/25			山田　裕子	9月21日号
高円寺体育館	ストレッチヨガ	8/6～9/17	第1・3火曜日	①11:00～12:00 ②12:00～13:00	中野　千賀子	6月21日号
	腰痛・肩こりを根本から整える「背骨コンディショニング」	10/1～12/17			藤井　聖司	9月21日号
妙正寺体育館	骨盤ストレッチ ①肩甲骨と仙骨を正しい位置に入れよう ②ひざ痛・腰痛改善体操	8/8～11/28	第2・4木曜日	①11:00～12:00 ②12:00～13:00	小島　敬子	7月21日号
永福体育館	姿勢改善ストレッチ①②	8/7～9/18	第1・3火曜日	①13:00～14:00 ②14:00～15:00	加來　明子	6月21日号
	エアロビクス+ストレッチ①②	10/2～12/18			中野　千賀子	9月21日号
大宮前体育館	①血流改善で造る健康な体 ②リセットして造る姿勢	8/15～9/19	第1・3・5木曜日 変則あり	①11:00～12:00 ②12:00～13:00	大西　恵美子	6月21日号
	①筋力を造るステップ運動 ②腹筋・背筋も造るストレッチ運動	10/3～12/19			佐々木　緑	9月21日号

★大人の休日ヨガは1.5時間500円

永福体育館	大人の休日ヨガ	8/17～11/16	第1・3土曜日	19:10～20:40	山本　美也子	

(公財)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

1 荻窪体育館
〒167-0051 杉並区荻窪 3-47-2
TEL：03-3220-3381　FAX：03-3220-3516

2 高円寺体育館
〒166-0033 杉並区高円寺南2-36-31
TEL：03-3312-0313　FAX：03-3312-0312

3 妙正寺体育館
〒167-0033 杉並区清水 3-20-12
TEL：03-3399-4224　FAX：03-3399-4210

4 大宮前体育館
〒168-0081 杉並区宮前2-11-11
TEL：03-3334-4618　FAX：03-3334-2063

5 永福体育館
〒168-0064 杉並区永福 3-51-17
TEL：03-3328-3146　FAX：03-3328-3155

6 松ノ木運動場
〒166-0014 杉並区松ノ木1-3-22
TEL：03-3311-7410　FAX：03-3311-4420

7 下高井戸運動場
〒168-0073 杉並区下高井戸 3-26-1
TEL：03-5374-6191　FAX：03-5374-6193

8 杉並第十小学校温水プール
〒166-0012 杉並区和田 3-55-49
TEL：03-3318-8763　FAX：03-3318-8764

★上井草スポーツセンター
〒167-0023 杉並区上井草3-34-1
TEL：03-3390-5707　FAX：03-3395-3702

★高井戸温水プール
〒167-0072 杉並区高井戸東3-7-5
TEL：03-3331-8652