My-Sports マイスポーツ すぎなみ
2019 冬
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 FAX03-5305-6162 http://sports-suginami.org/

PICK UP!

- すぎなみスポーツアカデミー フォロー研修レポート
- 講演会「オリンピアンが伝える　スポーツで育む子どもの未来」
- ルンルン歩こう!スタンプラリーウオーキング♪
- ふれあいバスケットボール教室
- 寄付のご報告
- 教室Pick up　みんなのパラスポーツ
- これから募集の教室


# 杉並少年ラグビースクール

## 子供達全員が主役だ！

近隣の練馬ラグビースクールとの交流戦の様子

**ラグビーワールドカップ2019日本大会開催が迫り、いよいよ応援ムードが熱く盛り上がっているラグビーについて、今回は未来へ向け頑張っている子どもたちの姿をご紹介します。**

杉並少年ラグビースクール（以下SSRS）は、杉並区を拠点に多摩地区を含む区内外から、年少の幼児から中学3年生までの男女総勢120名を超える子供達が集まって、ラグビーを通じてさまざまなことを学ぶ場です。

スクールの指導方針は、1987年の結成以来30年間一貫して「子供達の本気を引き出すこと」「大人ではなく子供達が本気で喜び、本気で悔しがる体験をすること」です。

子供達全員が主役であるという考え方に基づき、試合には原則全員出場し、それぞれが自分のやり方でチームに貢献しています。

コーチ･スタッフは全員､生徒の父母を中心としたボランティアで、ラグビーの経験を問わず、多くのお父さん、お母さん達が子供達と一緒に、毎週の活動を楽しんでいます。

ラグビーは男子のスポーツと思っている方も多いかと思いますが、SSRSにはラグビーが好きな女子選手も所属していて、普段は男子と一緒に練習や試合を行っています。

小学6年で小学部キャプテンの齋藤紗葉さんは、お兄さんの影響で3歳の時からラグビーを始めたと言い、同学年の吉田采生さんも、チラシを見て参加したことがきっかけで4歳からずっと続けていると話します。また、4年生の時に体験会に参加したところ、あまりにも楽しくて弟さんも一緒にラグビーを楽しむようになったと話すのは、同じく6年生の小林世奈さん。

写真左から、吉田采生さん、齋藤紗葉さん、小林世奈さん。

3人の女子にこれまでに印象に残った出来事を聞くと、仲良く口をそろえて答えます。「(男子の）大きい選手をタックルで仰向けに倒せたことが忘れられない。ラグビーのプレーでは男女関係なく（身体が）当たるところが楽しい。」

### 谷口史雄監督は語ります。

「ラグビーは、コンタクトスポーツなので、子供達の安全を最優先して運営しています。これまで大きなけがはありませんが、最初タックルを怖いと言っていた子も、一度できると、これは面白い！となることが多いですね。良いプレーを褒めて自信を持たせること。ラグビーを本当に面白いと思ってもらって、好きになってもらうことが願いです。もっともっと多くの子供達にラグビーを教え、楽しさを知ってもらいたいですね！」

取材当日は、かなり強い日差しの天候ではありましたが、いきいきとプレーする子どもたちの笑顔とそれをサポートするコーチ・スタッフの愛情あふれる姿から、子供も大人も心底ラグビーが好きで、楽しんでいる様子が伝わってきました。

マイスポーツすぎなみ2018年秋号でご紹介した、女子7人制ラグビー日本代表・期待の星、平野優芽選手もスクールのOGです。

**杉並少年ラグビースクールは、年間を通じて新しい仲間を募集しています。**

**まずは、気軽にラグビー体験教室にご参加ください。詳細は、杉並少年ラグビースクールのホームページをご覧ください。 http://suginami-rs.com/**

スクールの活動としては、毎週日曜日の練習の他、有志による自主練、東京都ミニラグビー交流試合（毎年５、１１月）などの公式試合や他のスクールとの交流戦を行っています。

スクールの特色としては、SSRSを巣立ったＯＢ・ＯＧの活躍とラグビーを通じた国際交流が挙げられます。SSRSでは1998年以来、約20年間にわたり杉並区の友好都市であるオーストラリア・ウィロビー市のチームと継続的に国際交流を行っています。

すぎなみスポーツアカデミー

フォロー研修レポート

# 『子どもの心と体と運動』

5年前、さまざまな立場からスポーツに関わる方・関わりたい方へ、スポーツを学ぶ機会の提供をスタートさせた『すぎなみスポーツアカデミー』。修了者は継続的にフォロー研修を受講し、新しい知識を学び、情報交換やネットワークづくりを行っています。

本年度2回目のフォロー研修が12月8日、地域スポーツ、小児医療に携わる二人の専門家を講師に迎え、荻窪体育館で行われました。

講師からは「子どもの体は、成長･発達の途中であり､その年齢に合った運動をするということと､楽しく続けられることが大切である」また「地域でのスポーツを通しての触れ合いは､親以外の大人とのふれあいを経験する良い機会でもあるので､皆さんの活動に大いに期待している」といった話がありました。

聴講後、受講者は今後の活動に向け、スポーツ指導で子どもたちにできることは何かを意欲的に話し合いました。

## 地域のスポーツを応援します

「スポーツを始めたい」､「スポーツ活動の指導者を探している」､「障がい者スポーツのサポートが欲しい」などの地域スポーツに関する相談がありましたら、お気軽にお問い合せください。アカデミー修了者が安全で楽しいスポーツを提案します。

**【窓口】杉並区スポーツ振興財団**

開設日時　月～金曜日（祝日･年末年始を除く）９：00～17：00

TEL 03-5305-6161　FAX 03-5305-6162
メール academy@sports-suginami.org

---

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 みなみ阿佐ケ谷ビル 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

## 杉並区体育協会・杉並区スポーツ振興財団共催講演会

### オリンピアンが伝える スポーツで育む子どもの未来

オープニングに10分間のオカリナコンサートがあります

渡邉　高博

千田　健太

【日　時】２月20日(水)
開場18：45
開演19：00～20：30
【会　場】杉並公会堂 地下２階 小ホール
【講　師】渡邉高博・千田健太（両者オリンピアン）
【対　象】区内在住・在勤・在学の中学生以上の方　【費　用】無料
【申込み】電話もしくはチラシ裏面をＦＡＸ（２月15日まで）
【定　員】180名

## ボルダリング教室

### 「ボルダリング」にチャレンジ！

【日　時】２月16日～３月９日までの毎週土曜日（全４回）
10：00～12：00
【会　場】ボルダリングスペース(BLEAU)ブロー高円寺南３－６－３
【講　師】林　美紅
【対　象】区内在住・在勤・在学の15歳以上の方（中学生を除く）
【費　用】8,000円
【申込み】往復ハガキまたはWEB申込
【定　員】12名(抽選)

## はじめてのフェンシング体験会

### フェンシングを体験してみよう！

【日　時】２月16日・３月２日(土)(全２回)
①16：00～　②17：00～
【会　場】大宮前体育館
【講　師】杉並区フェンシング協会
【対　象】①小学１～３年生
②小学４年～中学生
【費　用】無料　【申込み】電話申込(先着順)
【定　員】各回20名程度

## 講演会「1964 年･東京オリンピックのレガシー」

### ～ここでしか聞けない裏話と 2020 年への展望～

【日　時】３月12日(火)　18：30～20：00
【会　場】杉並区役所(杉並区阿佐谷南１－15－１)　中棟６階第４会議室
【講　師】日本ウェルネススポーツ大学教授　佐藤鐵太郎
【対　象】一般区民　　【費　用】無料(参加賞あり)
【定　員】60名(申込順)　【主　催】杉並区スポーツ振興課
【申込み】電話､FAX､Eメールで「氏名､電話番号」を添えて､区役所スポーツ振興課へ
TEL：03-3312-2111(平日８：30～17：15)
FAX：03-5307-0765　E-mail：SP-SINKO@city.suginami.lg.jp

## ウオーキング講習会

### スポーツとしてのウオーキング！ 体幹を使ってしっかりと歩くことで､全身の筋肉が鍛えられる正しいウオーキングを習得します。

【日　時】３月２日(土)　13：00～16：00
【会　場】荻窪体育館【講　師】東京都ウオーキング協会 小谷好美
【対　象】区内在住・在勤・在学の15歳以上の方（中学生を除く）
【費　用】800円【定　員】30名【申込み】往復はがきまたはＷＥＢ申込(抽選)

## ふれあい「スポ・レク」体験会　【主催】杉並区障害者施策課

### 子供も大人も､みんなで一緒に障害者スポーツを楽しもう!

【日　時】３月17日(日)　10：00～15：00
【会　場】高井戸地域区民センター　【対　象】一般区民（小学生は保護者同伴）
【費　用】無料　【定　員】50名程度　【申込み】電話申込(先着順)またはFAX

## ルンルン歩こう！スタンプラリーウオーキング♪

### チェックポイントで、クイズやスポーツ体験を楽しみながら地域探検をします。ゴール地点は体力に合わせて選ぶことができます。

【日　時】３月23日(土)　９：30～16：00
【会　場】集合場所：荻窪体育館
Ａゴール：松ノ木運動場、Ｂゴール：下高井戸運動場
【対　象】一般区民(小学生は保護者同伴)【費　用】子供100円　大人200円
【定　員】100名　【申込み】往復はがきまたはWEB申込(先着順)

## ふれあいバスケットボール教室

### 知的障害のある方のバスケットボール教室です。

【日　時】2月16日(土)13：00～15：00
【会　場】妙正寺体育館
【講　師】後藤岳人
【対　象】区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上の知的障害のある方
【費　用】無料　【申込み】電話またはFAX
【定　員】30名

## 寄付のご報告

平成30年7月7日（土）に開催された【東京ヴェルディ杉並区サンクスマッチ】のサッカー試合会場から始まった『コラボＴシャツチャリティー販売』は、サンクスマッチ終了後も、当財団指定管理施設にて9月末日まで行いました。販売総金額は、**167,100円**となり、**《平成30年7月西日本豪雨災害義援金》として、日本赤十字社東京都支部に全額寄付**いたしました。

ご支援いただきました皆さまに心より感謝申し上げます。ありがとうございました！

教室 Pick up

# みんなのパラスポーツ

**パラスポーツは障害者だけでなく、誰でも参加できるスポーツです**

2020年に向けパラスポーツの教室やイベントが注目されています。パラスポーツの種目数は多く、参加方法もプレーヤーとしてだけではなく、ボランティア、指導者などさまざまです。区内体育施設の障害者教室や「都立学校活用促進モデル事業」で行われている体験教室など、障害の有無にかかわらずパラスポーツを知るチャンスも豊富で、自分に合った楽しみ方を見つけることができます。

「マイスポーツすぎなみ」２月１日号では荻窪体育館の障害者スポーツ教室を掲載しています。また「都立学校活用促進モデル事業」については下記のURLからご覧になれます。

**公益財団法人　東京都スポーツ文化事業団**
http://www.tef.or.jp/school/index.jsp

▲ゴールボール　目かくしをした1チーム3人のプレーヤーが、鈴入りボールの鈴の音を頼りに、相手ゴールにボールを入れる対戦型のスポーツです。

◀「都立学校活用促進モデル事業」ボッチャ体験教室　ボッチャ　ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

▲ユニカール　カーリングを基に室内で手軽にできるように考案されました。専用のカーペットでストーンを滑らせプレーします。チームワーク、戦略、技術が必要とされるゲームです。

# これから募集の教室

## プラス＋スポーツで活き活きとした毎日を！

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）

★＝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）

## 荻窪体育館

### 子どもの教室

**★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す。時2月3日、3月3日第1日曜（全2回）午前9時～11時師区ソフトバレーボール連盟対区内在住・在学の小学生費100円申先着順、体育館履き持参定15名

### フィットネス

**★楽らく健康タイム　リフレッシュヨガ**　前半は基本編、後半は応用編になります。時2月6日～3月27日水曜（第3水曜を除く・全6回）①午前11時～正午②正午～午後1時師林田寛子対一般区民費1時間350円、2時間連続600円申先着順定70名

**◆気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング**　身体の不調部位を改善することを目指します。時2月17日～3月10日日曜（全4回）午後1時～2時30分師小林伸江、ＭＡＳＡＥ対一般区民費550円申電話申込（開催日の7日前午後4時から）定20名

**★Saturday Brunch TimeⅢ**　小さいボールで柔らかい体・強い体時2月9日～3月23日第2・第4土曜（全4回）午前11時15分～午後0時45分師HIKARU対一般区民費550円申先着順定60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時2月24日、3月24日第4日曜（全2回）午前9時～10時30分師区太極拳連盟　髙島和恵対50歳以上の区内在住・在勤の初心者費550円申先着順定30名

**◆シニアチャレンジスポーツ教室　初めてのソシアルダンス春**　基礎のステップから丁寧に指導します。時4月2日～5月14日火曜（4月30日を除く・全6回）午後1時～3時師区ダンススポーツ連盟対50歳以上の区内在住・在勤の一般区民費3,300円申往復はがき（3月1日～3月13日必着）定20名（男女各10名）

**◆転倒予防イス体操Ⅰ**　イスに座っての体操です。用具を使って運動します。時4月5日～9月20日金曜（4月19日、8月9日・16日・23日を除く・全20回）①午後1時30分～2時30分②午後2時30分～3時30分師松浦美香子対区内在住の60歳以上で医師等から運動をとめられていない健康な方費11,000円申往復はがき（3月1日～3月14日必着）定各25名

### 障がいのある方のための教室

**◆障がい者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。時3月16日土曜午後1時～3時師佐野守対区内在住・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者スポーツに関心のある方費100円申電話申込（開催日の5日前までに）、体育館履き持参定15名

**★障がい者ユニカール体験教室**　体力・知力を使うユニカールを楽しみませんか。時3月10日日曜午前11時～午後1時師石井功樹対一般区民費100円申先着順、体育館履き持参定20名

## 下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

### 子どもの教室

**◆かけっこクリニック**　走ることが楽しくなる、正しい姿勢を身に着けよう時4月17日～6月12日水曜（5月1日を除く・全8回）①小学新1・2年生午後3時30分～5時②小学新3～6年生5時15分～6時45分師渡邉タカヒロ対区内在住、在学の小学生費8,000円申往復はがき（3月15日～3月30日必着）定各50名（抽選）

**◆サッカークリニック**　通年教室に入る前のお試しでも、技術向上にも時4月17日～6月12日水曜（5月1日を除く・全8回）①小学新1～3年生午後4時～5時30分②小学新4～6年生5時30分～7時対区内在住、在学の小学生費8,000円申往復はがき（3月15日～4月1日必着）定各20名（抽選）

### 球技・ゲーム

**★個人フットサルナイト**時2月5日～3月19日第1・第3火曜午後7時～8時50分師井口　真対一般区民費600円申当日参加定40名

### フィットネス

**★リフレッシュヨガ**　前半は身体を整える・後半は身体を造るアクティブヨガ時2月14日～3月28日第2・第4木曜午前10時5分～10時55分・11時～11時50分師山本美也子対一般区民費600円（1時間350円、2時間連続600円）申当日参加定30名

**★土曜の夜のエクササイズ**　ポールストレッチ時2月9日・3月9日第2土曜午後7時～7時50分・8時～8時50分師志村龍紀対一般区民費600円（1時間350円、2時間連続600円）申当日参加定15名

## 松ノ木運動場

### 子どもの教室

**◆小学生チャレンジ広場　クリケット教室**　クリケットを誰でも楽しめるよう簡単にしました時3月13日水曜（予備日20日）午後3時15分～午後4時45分師日本クリケット協会対区内在住、在学の小学生費500円申窓口・電話受付（先着順）2月15日～定30名

## 大宮前体育館

### 子どもの教室

**◆キッズ空手教室**　空手を通じ礼儀正しく強い体と協調性を育てます。時2月5日～3月26日火曜（2月19日、3月19日を除く・全6回）午後4時30分～午後5時30分対年長～小学校低学年費6,000円申窓口・電話受付（先着順）定20名

**◆サッカースクールSKY**　ライセンス保持者が直接指導するサッカー教室です。時2月4日～3月25日月曜（祝日除く・全7回）U-8：午後3時50分～4時50分・U-10：午後4時50分～5時50分・U-12：午後5時50分～6時50分対小学生費14,000円申窓口・電話受付（先着順）定25名

### フィットネス

**★ボディリメイク**　自重を使うトレーニングでゆがみを調整していきます時2月2日～3月30日土曜（祝日・第2土曜を除く）午後1時10分～1時55分対15歳以上（中学生を除く）費400円申当日参加（先着順）定30名

**★エンジョイフィットネス**　音楽に合わせて全身をバランスよく鍛えましょう時2月1日～3月29日金曜午後3時5分～3時50分対15歳以上（中学生を除く）費500円申当日参加（先着順）定20名

**★ヨガ（カラダ）**　達成感とシェイプアップをめざしたヨガです時2月1日～3月29日金曜午後2時5分～2時50分対15歳以上（中学生を除く）費500円申当日参加（先着順）定35名

ひきつづき４面で各体育施設の教室をご紹介！

※４月以降の教室は平成31年度予算成立を前提としています。

**※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　🍼＝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）

## 大宮前体育館

### シニア向け

**★健康体力づくり教室**　スロートレーニングを通して筋力アップを目指します時2月4日～3月25日月曜（祝日除く）午後3時15分～4時15分師高橋英子（健康運動指導士）対50歳以上費500円申当日参加（先着順）定20名

## 妙正寺体育館

### 子どもの教室

**★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!!時第2・第4土曜午前10時30分～11時30分対4歳～未就学児とその保護者費610円申教室開始30分前より先着申込定20組他参加者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

**★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時火曜午前9時10分～9時55分対50歳以上※50歳未満も可費550円申教室開始30分前より先着申込定25名他室内履きが必要となります。祝日の開催はございません。

**★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時第2・第4土曜午前9時15分～10時15分対産後～1歳半までのお子様がいるお母さま費610円申教室開始30分前より先着申込定20名他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。♥

**★一番脂肪り**　楽しく余分な脂肪を燃やすエクササイズ時第2・第4土曜午前11時45分～午後0時45分対15歳以上（中学生除く）費610円申教室開始30分前より先着申込定40名他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**　音楽に合わせおなか周りを集中的にスッキリ!!時第1・第3日曜午前9時15分～10時15分対15歳以上（中学生除く）費610円申教室開始30分前より先着申込定40名他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週目はピラティス時第1・第3日曜午前10時30分～11時30分対15歳以上（中学生除く）費610円申教室開始30分前より先着申込定40名他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て動きカラダと心をスッキリ爽快!!時第1・第3日曜午前11時45分～午後0時45分対15歳以上（中学生除く）費610円申教室開始30分前より先着申込定40名他祝日の開催はございません。

## 杉並第十小学校温水プール

### 水　泳

**◆アーティスティックスイミング教室体験会**　3泳法で25m以上泳ぐことができる小中学生に。時3月23日土曜午後5時～7時師小川みゆき　他対新小学1年生～6年生の男女費入場料（2時間）260円申電話申込・先着順定20名

**★ワンポイントレッスン**　ひとり5分程度の指導で、もっと水泳が上手に。時3月17日・24日日曜午前10時～10時55分対一般区民費入場料申当日受付定10名

**◆泳力アップ　初級**　25m完泳の為の息継ぎ等のレッスン時3月24日日曜午前11時～11時55分対15歳以上（中学生を除く）一般区民費入場料申電話受付（開催日前週の日曜午前9時から）定10名

**◆泳力アップ　中級**　クロール、背泳ぎ、バタフライ等のレッスン時3月17日日曜午前11時～11時55分対15歳以上（中学生を除く）一般区民費入場料申電話受付（開催日前週の日曜午前9時から）定10名

**★アクアビクスタイム**　アクアビクスの入門編時3月18日月曜午前10時～10時55分師杉並区水泳連盟対15歳以上（中学生を除く）一般区民費入場料申当日受付定30名

**★水中運動**　浮力を利用し、足腰に負担をかけない水中運動時3月25日月曜午前10時～10時55分師杉並区水泳連盟対15歳以上（中学生を除く）一般区民費入場料申当日受付定30名

**★アクアサイズ　ベーシック**　水中運動の基本や筋力トレーニング等時3月14日木曜午前10時～10時55分師日本アクアサイズ協会対15歳以上（中学生を除く）一般区民費500円申当日受付定30名

**★アクアサイズ　シェイプアップ**　水中での運動強度のある全身運動時3月28日木曜午前10時～10時55分師日本アクアサイズ協会対15歳以上（中学生を除く）一般区民費500円申当日受付定30名

**◆ビギナースイム**　かなづちからの脱出時3月28日木曜午前11時～11時55分師杉並区水泳連盟対15歳以上（中学生を除く）一般区民費入場料申電話受付（開催日前週の金曜午前9時から）定8名

**◆エンジョイスイム**　初級者のためのステップアップ時3月14日木曜午前11時～11時55分師杉並区水泳連盟対15歳以上（中学生を除く）一般区民費入場料申電話受付（開催日前週の金曜午前9時から）定10名

**◆ジュニアアーティステックスイミング教室　初心者・初級者クラス**時4月13日～10月26日土曜（全19回）午後5時～5時55分師小川みゆき　他対小学新1～6年生費20,900円申2月15日～電話申込・先着順定10名

**◆ジュニアアーティステックスイミング教室　経験者クラス**時4月13日～10月26日土曜（全19回）午後6時～6時55分師小川みゆき　他対小学新4年生～中学生までの経験者費20,900円申2月15日～電話申込・先着順定若干名

**◆小学生チャレンジスイム①1・2年生クラス**　泳ぐことが苦手な小学生向けです時4月16日～6月25日火曜（4月30日を除く・全8回）午後4時30分～5時20分師パオパオスポーツ対小学新1・2年生費8,000円申往復はがき（2月5日～20日まで）定25名

**◆小学生チャレンジスイム②3～6年生クラス**　泳ぐことが苦手な小学生向けです時4月16日～6月25日火曜（4月30日を除く・全8回）午後5時30分～6時20分師パオパオスポーツ対小学新3～6年生費8,000円申往復はがき（2月5日～20日まで）定25名

## 永福体育館

### 親子の教室

**◆のびのび親子体操**　お子さまと一緒に楽しく運動不足を解消しましょう時2月7日～3月14日木曜（全6回）午前10時35分～11時25分対2歳・3歳と保護者費4,500円申窓口受付定10名他途中からでもご参加いただける回数割有

**◆親子・孫と一緒にはだし遊び**　ビーチコートで砂の感覚を素足で感じよう!時2月4日～3月19日月曜・火曜（2月11日を除く）午前11時45分～午後0時45分対3歳～と保護者費770円申電話・窓口受付（各開催日の1週間前～）定20名他当日、空きがある場合は予約無しでも参加可能

### フィットネス

**◆ビーチコートで「はだし活」**　不安定な砂場の上でより効果的なエクササイズ!時2月4日～3月19日月曜・火曜（2月11日を除く）午前10時30分～11時30分対一般区民費710円申電話・窓口受付（各開催日の1週間前～）定35名他当日、空きがある場合は予約無しでも参加可能

**◆フィットネスフラ**　フィットネス要素を加えたフラダンスです時2月1日～3月22日金曜（全8回）午後8時10分～8時55分対一般区民費5,700円申窓口受付定20名他途中からでもご参加いただける回数割有

**◆和おどり骨盤矯正**　盆踊り曲など簡単な振付曲で踊ることで骨盤を整えます!時2月9日～3月16日第2・4土曜午後0時5分～0時50分対13歳以上費730円申電話・窓口受付（各開催日の1週間前～）定20名他当日、空きがある場合は予約無しでも参加可能

※４月以降の教室は平成31年度予算成立を前提としています。

**※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。**

■①荻窪体育館……☎03-3220-3381
〒167-0051 荻窪３丁目47番２号

■②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

■③高円寺体育館……☎03-3312-0313
〒166-0003 高円寺南２丁目36番31号

■④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

■⑤松ノ木運動場……☎03-3311-7410
〒166-0014 松ノ木１丁目３番22号

■⑥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

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

■⑧妙正寺体育館
☎03-3399-4224
〒167-0033 清水3丁目20番12号

■⑨永福体育館
☎03-3328-3146
〒168-0064 永福１丁目7番6号

■⑩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。