My Sports マイスポーツ すぎなみ

2019 春

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!
- 「すぎなみ区民歩こう会」100回記念
- これから募集の教室
- 楽らく健康タイム・体育館一般使用のご案内
- ボルダリングにチャレンジ！
- なぎなたKIDS & Jr. 教室
- スロージョギング® の紹介
- 第43回わんぱく相撲杉並区大会のお知らせ

「すぎなみ区民歩こう会」100回記念

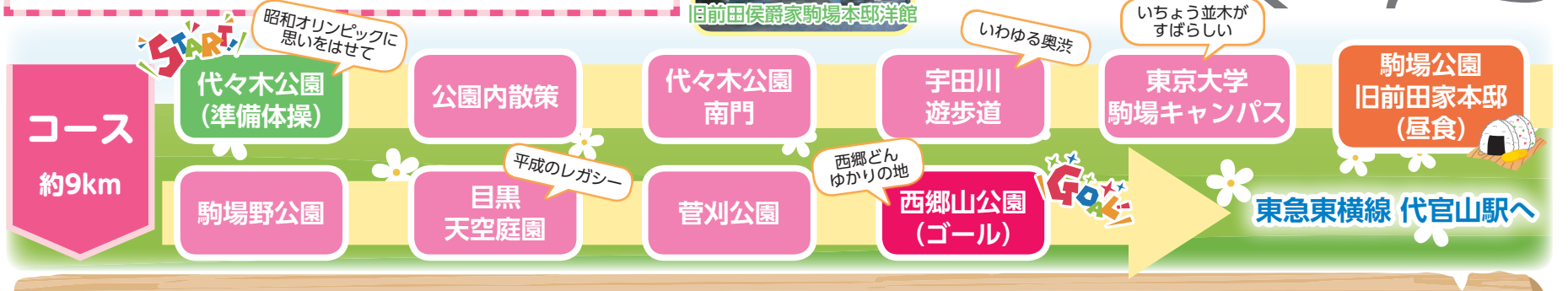
原宿から駒場、目黒天空庭園へ

春の街歩きをしながら、昭和から平成への街の移ろいをめぐります。

昭和45年に始まった「すぎなみ区民歩こう会」は、楽しく歩くことで区民の健康づくりと交流をサポートしています。開催は春と秋の年２回。毎回、ボランティアスタッフが自ら歩いて企画するコースは、子どもから高齢者まで誰もが楽しく歩くことができます。スタッフ手作りの地図や、ワンポイントアドバイスを片手に、ご家族や仲間同士、またおひとりでと多くの方が参加しています。

日　時：5月19日(日)・25日(土)（2日開催）
受付時間：午前９時30分～10時
集合場所：代々木公園
（原宿門・時計塔前）

対　象：区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方
（小学生以下は保護者同伴）
参加料：無料
申　込：不要（当日、直接集合場所へ）
雨天決行
※履きなれたウオーキングシューズまたは運動靴。健康保険証・帽子・弁当・飲み物・敷物・雨具等持参
100回記念品があります。



「すぎなみ区民歩こう会」100回記念展示

日　時：4月23日(火)・24日(水)・25日(木)
場　所：区役所1階 ロビー

歩こう会の発足から今に至るまでの地図、配布資料、参加賞を展示します。
スタッフ、参加者の100回分の思いがあふれる、懐かしいものがいっぱいです。
歩こう会を礎に発足したグループの歴史も紹介しています。

「すぎなみ区民歩こう会」では、毎回参加記念の手ぬぐいをお渡ししています。

参加者の声
- 普段なら車で通り過ぎてしまう所を見ることができた。
- 家族で参加し、小学校3年の子どもも楽しめた。
- ひとりでの参加でちょっと心細かったが皆さんと楽しく歩けた。
- 歩くのを楽しみながら運動不足を解消できた。

問合せ （公財）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８F
☎03-5305-6161

春です！スポーツを楽しんで元気に過ごしましょう

これから募集の教室

春一番、家チカの体育施設で体を動かして、気軽にスポーツを楽しんでみませんか？
杉並区の各体育施設では多彩な教室を実施しています。申込順・定員になり次第締切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・在学で 15 歳以上の方（中学生を除く）

❶ 荻窪体育館

〒167-0051 荻窪３丁目47番２号
☎03-3220-3381

施設長のオススメ

春からの荻窪体育館の教室に参加し、健康を維持し、生き生きと過していただけるように、各種フィットネス教室、子供から大人まで幅広く提供していますので、是非ご参加いただければと思います。

子どもの教室

◆Ｓｕｎｄａｙ！親子体操Ⅰそら組・ほし組
親子で様々な体操を楽しみましょう。
時5月12日～7月14日日曜（全10回）そら組午前9時～10時、ほし組午前10時～11時師斉藤なみゑ対そら組3歳～4歳、ほし組1歳半～2歳、いずれの組も区内在住の幼児とその保護者費7,500円申往復はがき（4月1日～4月15日（必着）定各16組他体育館履き持参

◆親子リトミック春
親子で楽しく音楽に合わせて身体を動かしましょう。
時5月9日～6月27日木曜（全8回）午前9時30分～10時30分師みやざき由実対区内在住2歳～3歳の幼児とその保護者費6,000円申往復はがき（4月1日～4月14日（必着）定16組他体育館履き持参

★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4月7日～7月7日第1日曜午前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円申先着順定15名他体育館履き持参

フィットネス

★楽らく健康タイム目指せカーヴィーボディ
ダンスエクササイズで体力向上を目指します。
時4月3日～6月26日水曜（第3水曜を除く・全10回）①午前11時～正午②正午～午後1時師Yumi対一般区民費1時間350円、2時間連続600円申先着順定70名他体育館履き持参

◆気軽にフィットネスⅠヤムナボディーローリング
ヤムナボールを使って筋肉を鍛え、体調を整えます。
時5月12日～8月4日日曜（7月21日を除く・全12回）午後1時～2時30分師川原あけ未対一般区民費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 Time Ⅰ体幹ボディコンディショニング
体幹を鍛えてバランス良い身体をつくりましょう。
時4月13日～7月27日第2・4土曜（全8回）午前11時15分～午後0時45分師佐々木縁対一般区民費550円申先着順定60名

◆合気道入門Ⅰ
護身術としての基本動作を身につけ、鍛錬します。
時5月12日～9月1日日曜（7月21日、8月11日を除く・全15回）午後5時～7時師杉並合気会対一般区民の初心・初級者の方費8,250円申往復はがき(4月15日～4月25日必着）定30名

◆体幹エクササイズⅠ①②
体幹を鍛え、代謝をアップさせましょう。
時5月8日～7月31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分師佐々木達也対一般区民費5,500円申往復はがき(4月1日～4月11日必着）定各20名

◆タイ式ヨガルーシーダットンⅠ①②
タイ式ヨガを学んで体調を整えましょう。
時5月10日～7月12日金曜（全10回）①午前10時～11時②午前11時～正午師亜紀対一般区民費5,500円申往復はがき(4月1日～4月10日必着）定各20名

◆ヨガⅠ①②
ヨガの基礎的な動きを学び体調を整えましょう。
時5月7日～7月23日火曜（5月28日、6月25日を除く・全10回）①午前10時～11時②午前11時～正午師畑ひろみ対一般区民費5,500円申往復はがき(4月1日～4月10日必着）定各20名

◆太極拳入門Ⅰ
基礎的な呼吸法や動きを指導します。
時6月5日～7月3日水曜（6月19日を除く・全4回）午前9時15分～10時45分師下川和久対一般区民費2,200円申往復はがき(5月1日～5月14日必着）定20名

◆いきいきスポーツ教室春夏
体力向上を図り、運動不足を解消しましょう。
時5月7日～7月23日火曜（全12回）午前9時～11時師中野千賀子・川口アリサ対一般区民費6,600円申往復はがき(4月1日～4月16日必着）定60名他体育館履き持参

シニア向け

◆脳トレリズム体操Ⅰ
身体を動かして、脳を活性化し活力に満ちた日々を！
時5月13日～7月8日月曜（全9回）午前11時～午後0時30分師斉藤なみゑ対50歳以上の区内在住・在勤の方費7,200円申往復はがき（4月1日～4月17日（必着）定20名他体育館履き持参

★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指導します。
時4月28日～7月28日第4日曜午前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パドルテニス
初心者・経験者クラスで基本から試合まで指導します。
時5月28日～6月25日火曜（6月18日を除く・全4回）午前11時～午後1時師区パドルテニス協会対50歳以上の区内在住・在勤の方費2,200円申往復はがき（5月1日～5月10日（必着）定30名他体育館履き持参

障がいのある方のための教室

★障がい者ユニカール体験教室
体力・知力を使ってユニカールを楽しみましょう。
時5月12日、7月14日（奇数月第2日曜）午前11時～午後1時師石井功樹対一般区民費100円申先着順定20名他体育館履き持参

◆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5月18日土曜午後1時～3時師佐野守対一般区民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（5月13日までに）定15名他体育館履き持参

❷ 下高井戸運動場・区民集会所

〒168-0073 下高井戸３丁目26番１号
☎03-5374-6191

施設長のオススメ

幅広い年齢層の区民の皆さまに参加いただける教室を開催します！サタデー親子体操（春）は２才から未就学児までのお子様と楽しく身体を動かします。当日参加教室のヨガやフットサルにもお気軽にご参加ください。

子どもの教室

◆サタデー親子体操①りす組②ひよこ組
土曜の朝、親子で楽しく身体を動かそう
時5月18日～7月20日第1・3・5土曜（全6回）①りす組9時～9時50分②ひよこ組10時～10時50分師パオパオスポーツクラブ対①りす組4歳～6歳未就学児と保護者②ひよこ組2歳～3歳幼児と保護者費4,500円申往復はがき（4月15日～4月30日必着）定各20組

球技・ゲーム

◆ヴェルディサッカースクール
コーチの指導の下、サッカー技術を学びましょう。
時4月12日～7月19日金曜午後5時15分～6時30分師東京ヴェルディ公認コーチ対区内在住・在学・在園の園児と小学生費月額6,000円申電話申込（先着順）定150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。

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。

マーク

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

★個人フットサルナイト

コーチのコーディネートのもと、ゲームを楽しめます。

時4月16日～7月16日第1・3火曜午後7時～8時50分師井口真対一般区民費600円（保護者同伴の中学生350円）申当日参加定25名

フィットネス

◆夜桜ヨガ

夜桜を愛でながら公園の芝の上でヨガを体験

時4月6日土曜午後7時10分～8時40分師山本美也子対小学生以上の一般区民費600円（保護者同伴の小・中学生350円）申電話事前申し込み定30名

★土曜の夜のエクササイズ

ポールストレッチ

時4月13日～3月14日第2土曜（8月・12月を除く・全10回）午後7時10分～8時40分師志村龍紀対一般区民費600円申当日参加定15名

★大人の休日ヨガ

時4月27日～3月28日第4土曜（12月を除く・全11回）午後7時10分～8時40分師山本美也子対一般区民費600円申当日参加定25名

★リフレッシュヨガ

時5月16日～3月19日第3木曜（8月を除く・全10回）午前10時10分～11時40分師山本美也子対一般区民費600円申当日参加定25名

❸ 高円寺体育館

〒166-0003 高円寺南２丁目36番31号
☎03-3312-0313

施設長のオススメ

「シニア体操」は、全員出席が恒常化しています。
「コア・トレーニング」は、回数増の要望が多いです。
「阿波踊り教室」は、和気あいあいの教室です。
この他、魅力ある教室多数。チェックもれ厳禁！！

球技・ゲーム

◆エンジョイ卓球初心・初級者

時5月13日～8月22日月曜（7月15日を除く・全10回）午後3時～5時師国広哲弥対一般区民費8,000円申往復はがき（4月15日～4月26日必着）定44名

フィットネス

★楽らく健康タイム①リフレッシュエアロビクス②エアロビクス＆ストレッチ

時4月2日～6月18日第1・3火曜①午前11時～正午②正午～午後1時師宮崎輝美対一般区民費1時間350円2時間連続600円申当日参加（先着順）定70名

障がいのある方のための教室

◆ふれあいフットサル教室

時4月28日、5月26日、6月23日午前11時～午後1時師杉並区サッカー連盟対区内在住・在学・通所の知的障がいのある方（簡単な指示のもと動けるかた）費各100円申電話・FAX（申込順）定各30名

ご利用者からの心温まる季節飾りがカウンターを彩ります

❹ 杉並第十小学校温水プール

〒166-0012 和田３丁目55番49号
☎03-3318-8763

施設長のオススメ

今年、杉十温水プールでは６月２日（日）20時～。着衣水泳教室を予定しております。参加費は無料になっているので是非ご参加ください。なお、当日の一般開放は20時までです。ご了承ください。

水　泳

◆ジュニアアーティスティックスイミング教室　初心者・初級者クラス

時4月6日～10月26日土曜（全19回）午後5時～5時55分対3泳法を25m以上泳げる小学生費20,900円申電話先着順定若干名

◆ジュニアアーティスティックスイミング教室　経験者クラス

時4月6日～10月26日土曜（全19回）午後6時～6時55分対3泳法を50m以上泳げる小学4年～中学生費20,900円申電話先着順定若干名

★木曜アクアサイズ（ベーシック）

水中運動の基本や筋力トレーニング等

時4月11日・5月9日・5月23日・6月13日木曜午前10時～10時55分師日本アクアサイズ協会対一般区民費500円申当日受付、先着順定30名

★木曜アクアサイズ（シェイプアップ）

水中での運動強度のある全身運動

時4月25日・5月16日・5月30日・6月27日木曜午前10時～10時55分師日本アクアサイズ協会対一般区民費500円申当日受付、先着順定30名

◆着衣泳体験教室

命を守る着衣泳の知識と技術を体験しませんか。

時6月2日日曜午後8時～8時40分師中原隆子　他対一般区民（小学生以下は保護者同伴）費無料申電話先着順4月5日～定50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4月7日・4月21日・5月19日・5月26日・6月2日・6月16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、先着順定10名

◆泳力アップ初級

25m完泳のための息継ぎ等のレッスン

時4月7日・5月19日・6月2日日曜午前11時～11時55分対一般区民費入場料申前週日曜午前9時～電話先着順定10名

◆泳力アップ中級

クロール・背泳・バタフライ等のレッスン

時4月21日・5月26日・6月16日日曜午前11時～11時55分対一般区民費入場料申前週日曜午前9時～電話先着順定10名

◆ビギナースイム

かなづちからの脱出

時4月4日・5月9日・6月20日木曜午前11時～11時55分師杉並区水泳連盟対一般区民費入場料申前週金曜午前9時～電話先着順定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4月18日・5月23日・6月27日木曜午前11時～11時55分師杉並区水泳連盟対一般区民費入場料申前週金曜午前9時～電話先着順定10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4月8日・5月13日・6月10日月曜午前10時～10時55分師杉並区水泳連盟対一般区民費入場料申当日受付、先着順定30名

★アクアビクスタイム

アクアビクスの入門編

時4月22日・5月27日・6月24日月曜午前10時～10時55分師杉並区水泳連盟対一般区民費入場料申当日受付、先着順定30名

❺ 松ノ木運動場

〒166-0014 松ノ木１丁目３番22号
☎03-3311-7410

施設長のオススメ

子ども対象の野球教室を「ベースボール教室」という名称に変更。従来のクラスのほか、新たに野球チームに所属して頑張っている小学生向けに、野球の個人指導をしている講師によるレギュラークラスを追加。

子どもの教室

◆ベースボール教室未就学児クラス

投げる、打つ、捕るだけでなく、走るも学びます

時5月7日～7月2日火曜（6月4日を除く）午後3時15分～4時15分（予備日：7月9日、16日）師勝スポーツアカデミー　勝嘉宣対区内在住・在園の4～6歳（2019年4月1日現在）費6,000円申往復はがき・窓口（返信用はがき持参）4月10日必着定20名

4面へつづく

※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。

３面から つづき

松ノ木運動場

◆ベースボール教室ビギナークラス

野球を始めたい、体を動かしたい小学生向け

時5月7日～7月2日火曜（6月4日を除く）午後4時30分～6時（予備日：7月9日、16日）師勝スポーツアカデミー勝嘉宣対区内在住・在学の小学1年～3年（2019年4月１日現在）費6,400円申往復はがき・窓口（返信用はがき持参）4月10日必着定20名他野球初心者向け

◆ベースボール教室レギュラークラス

野球チームに所属して頑張っている小学生向け

時5月7日～7月2日火曜（6月4日を除く）午後6時15分～7時45分（予備日：7月9日、16日）師勝スポーツアカデミー勝嘉宣対区内在住・在学の小学1年～6年（2019年4月１日現在）費9,600円申往復はがき・窓口（返信用はがき持参）4月10日必着定20名他野球経験者向け

◆キッズテニス（①1，2年生クラス、②3～6年生クラス、③すてっぷあっぷCクラス、④すてっぷあっぷA・Bクラス）

学年別、レベル別小学生向けテニス教室

時5月8日～11月20日水曜（予備日あり。詳細はブログで確認）①午後3時～3時50分②午後3時55分～4時45分③午後4時50分～5時50分④午後5時55分～6時55分師村上えい子対区内在住・在学の小学1～6年生（2019年4月1日現在）費18,000円申往復はがき・窓口（返信用はがき持参）4月15日必着定各12名他③、④は昨年の受講者及び経験者対象

球技・ゲーム

◆テニス教室アクティブシニアクラス

ゲームに役立つポイントを練習するクラス

時5月10日～6月14日金曜（全6回）午前9時30分～11時（予備日：6月21日、7月5日）師内山汐里対区内在住・在勤の65歳以上の方費9,000円申往復はがき・窓口（返信用はがき持参）4月15日必着定10名他申込目安：サーブ、ラリーが出来る

◆テニス教室初級レベルクラス

テニスの基礎を練習します

時5月10日～6月14日金曜（全6回）午前11時20分～午後0時50分（予備日：6月21日、7月5日）師内山汐里対区内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）費9,000円申往復はがき・窓口（返信用はがき持参）4月15日必着テニスを始めて何年目か記入の事（例：テニス歴1年）定10名他初心者のクラスではありません

フィットネス

◆ノルディックウォーキング教室

①気軽に美姿勢②二の腕シェイプアップ③お腹スッキリ

運動不足解消、メタボ対策に有効！

時①4月11日、②5月9日、③6月13日午前10時～11時30分師マスターレーナー長谷川佳文対区内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）費1,000円（保険料含む。別途プールレンタル料300円）申電話、窓口（先着順）定20名他リハビリ目的での参加可。度合いにより介助者要

⑥ 上井草スポーツセンター

〒167-0023　上井草3丁目34番1号

☎03-3390-5707

施設長のオススメ

プール・スタジオ・屋外施設で子供～高齢者まで幅広い年齢層の方を対象に、運動初心者の方から継続的に運動している方まで多くの教室・イベントを実施しています。ぜひご参加ください！

子どもの教室

◆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。

時4月9日～4月23日火曜（4月16日を除く・全2回）午後4時5分～4時50分対新小学1年生～新小学3年生費610円申総合受付・電話定20名他雨天中止。学年は4月からの新学年。

◆幼児・児童のボールゲーム教室4歳～未就学児クラス

ドイツ生まれのボール遊びを体験します。

時4月9日～4月23日火曜（4月16日を除く・全2回）午後3時10分～3時55分対4歳～未就学児費610円申総合受付・電話定20名他雨天中止

◆放課後エンジョイフットボール1～3年生クラス

当日集まった子ども達でチームを作り、たくさん試合を行います。

時4月11日～4月25日木曜（4月18日を除く・全2回）午後4時～5時師FC東京普及部コーチ対新小学1年生～新小学3年生費510円申総合受付・電話定30名他雨天中止。学年は4月からの新学年。重複不可。

◆放課後エンジョイフットボール3～6年生クラス

当日集まった子ども達でチームを作り、たくさん試合を行います。

時4月11日～4月25日木曜（4月18日を除く・全2回）午後5時15分～6時45分師FC東京普及部コーチ対新小学3年生～新小学6年生費510円申総合受付・電話定30名他雨天中止。学年は4月からの新学年。重複不可。

球技・ゲーム

◆レディースエンジョイフットボール

女性だけで、サッカーの基礎技術を練習します。

時4月8日～4月22日月曜（全3回）午後7時20分～8時50分師FC東京普及部コーチ対中学生以上の女性費510円申総合受付・電話定30名他雨天中止。学年は4月からの新学年。♥

◆上井草バレーボール教室（家庭婦人クラス）

参加者のレベルに合わせ、バレーの基礎を練習します。

時4月4日～6月6日第1・5木曜（第3木曜を除く・全3回）午後5時15分～6時

※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。

気軽に楽しめる『楽らく健康タイム』

はじめの一歩にふさわしい季節『春』がきました。予約なしに気軽に参加できる『楽らく健康タイム』で健康ライフをはじめましょう。

参加方法

Step1

メニューの中からあなたの通いやすい施設や、興味のあるエクササイズを探してください。

どの教室も初心者でも安心して参加できます。時間は体力に合わせて１コマあるいは２コマ連続受講もできます。

Step2

参加したい教室が決まったら、開始時間前に施設に行きましょう。運動しやすい服装で、室内用の運動靴、タオル、水分補給用の飲み物を持参してください。分からないことがあれば、施設に直接電話でお問い合わせください。

Step3

施設についたら参加費を支払い会場に入って、あとは思い切り楽しんでください。参加費の払い方や、会場の場所など分からないことがあれば、施設スタッフがご案内します。

Step4

施設では様々な教室を行っています。『楽らく健康タイム』の後に、あなたに合った教室を探してみませんか、スタッフがお手伝いします。

	教室名	日　程	時　間	講　師
荻窪体育館	①楽しくダンスエクササイズ ～目指せカーヴィボディ～ じわじわ身体を温めます	4/3 ～ 6/26 毎週水曜日 ※第３水曜日を除く	① 11:00 ～ 12:00 ② 12:00 ～ 13:00	Yumi
	②楽しくダンスエクササイズ ～目指せカーヴィボディ～ 気持ちよく汗をかこう			
	①美らヨガ①	7/3 ～ 9/25 毎週水曜日 ※第３水曜日を除く	① 11:00 ～ 12:00 ② 12:00 ～ 13:00	中野千賀子
	②美らヨガ②			
	①エアロビクス ベーシックエアロビクス	10/2 ～ 12/25 毎週水曜日 ※第３水曜日を除く	① 11:00 ～ 12:00 ② 12:00 ～ 13:00	山田裕子
	②エアロビクス 楽しくラテンエアロ			
	①リフレッシュヨガⅠ ～基本編～	（2020 年） 1/8 ～ 3/25 毎週水曜日 ※第３水曜日を除く	① 11:00 ～ 12:00 ② 12:00 ～ 13:00	林田寛子
	②リフレッシュヨガⅡ ～応用編～			
	★ Saturday Brunch Time ★　サタデーブランチタイムは、1.5 時間 550 円です。			
	体幹ボディコンディショニング	4/13 ～ 7/27 第２・４土曜日のみ	11:15 ～ 12:45	佐々木縁
	リセットヨガ	8/10 ～ 11/23 第２・４土曜日のみ	11:15 ～ 12:45	梅田可織
	ボールストレッチ	12/14 ～ 3/28 第２・４土曜日のみ	11:15 ～ 12:45	HIKARU

※変更の場合あり。詳しくは施設へお問い合わせください。

45分師FC東京バレーボール部普及コーチ対高校生以上の女性費1,020円申総合受付・電話定40名他女性限定。学年は4月からの新学年。♥

◆上井草バレーボール教室（小・中学生クラス）

参加者のレベルに合わせ、バレーの基礎を練習します。

時4月11日～6月27日第2・4木曜（第3木曜を除く・全6回）午後5時15分～6時45分師FC東京バレーボール部普及コーチ対小・中学生男女費770円申総合受付・電話定40名他学年は4月からの新学年。

フィットネス

★産後ボディケア

時4月9日～火曜午後2時～2時50分対産後～1歳半までのお子様がいるお母さま費960円申教室開始15分前より先着申込定15組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。☻

★かんたんエアロ

時4月10日～水曜午前10時～10時50分対16歳以上費610円申教室開始30分前より先着申込定20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。

★ピラティス

時4月11日～木曜午前10時～10時50分対16歳以上費610円申教室開始30分前より先着申込定20名他祝日の開催はございません。

★アロマストレッチ

時4月14日～日曜午後0時10分～1時10分対16歳以上費610円申教室開始30分前より先着申込定10名他祝日の開催はございません。

★転倒防止体操

時4月14日～日曜午後1時10分～2時対16歳以上費610円申教室開始30分前より先着申込定10名他祝日の開催はございません。

★初めてのピラティス

時4月14日～日曜午後3時30分～4時30分対16歳以上費610円申教室開始30分前より先着申込定10名他祝日の開催はございません。

★リセットアロマストレッチ

時4月14日～日曜午後4時40分～5時30分対16歳以上費610円申教室開始30分前より先着申込定10名他祝日の開催はございません。

水　泳

★ステップアップエクササイズ

時4月9日～火曜午後1時～1時50分対16歳以上費610円申教室開始30分前より先着申込定15名他祝日の開催はございません。

★姿勢作り水中運動

時4月8日～月曜午前9時30分～9時50分対16歳以上費プール利用料のみ申直接開催場所へ他祝日の開催はございません。

★泳法ワンポイント

時4月10日～水曜午後2時10分～2時30分対16歳以上費プール利用料のみ申直接開催場所へ他祝日の開催はございません。

★水中運動

時4月12日～金曜午後2時30分～2時50分対16歳以上費プール利用料のみ申直接開催場所へ他祝日の開催はございません。

⑦ 高井戸温水プール

〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号

☎03-3331-7841

施設長のオススメ

初心者の方が安心して参加できるヨガ教室を年間通して開催しています。
是非ご参加ください。

フィットネス

◆火曜ヨガ教室①

時6月11日～8月13日火曜（全8回）午前9時30分～10時30分対満16歳以上の方費8,000円申往復はがき（5月9日必着）定10名

◆火曜ヨガ教室②

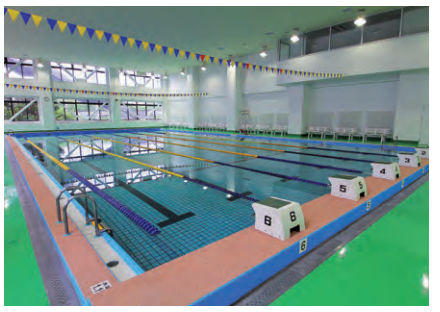
時6月11日～8月13日火曜（全8回）午前11時～正午対満16歳以上の方費8,000円申往復はがき（5月9日必着）定10名

◆木曜ヨガ教室①

時6月13日～8月8日木曜（全8回）午前9時30分～10時30分対満16歳以上の方費8,000円申往復はがき（5月9日必着）定10名

◆木曜ヨガ教室②

時6月13日～8月8日木曜（全8回）午前11時～正午対満16歳以上の方費8,000円申往復はがき（5月9日必着）定10名



⑧ 妙正寺体育館

〒167-0033　清水3丁目20番12号

☎03-3399-4224

施設長のオススメ

オススメの教室は、金曜日の『ステップダンスエアロ』です。様々なステップ（足の動き）を取り入れて有酸素運動を行う教室です。その他、子供～高齢者まで幅広い年齢層の方が参加できる教室を開催しています。

子どもの教室

◆幼児HIPHOP

時4月9日～火曜午後3時15分～4時15分対4歳～未就学児申総合受付に直接お越しください定20名他開催数・金額はお問い合わせください。室内履き必須。

6面へつづく

※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。

当日受付・予約不要　※１回 350 円　※①②連続受講 600 円

（一部のプログラムを除く）

	教室名	日程	時間	講師
高円寺体育館	①リフレッシュエアロビクス	4/2 ～ 6/18 第 1・3 火曜日	① 11:00 ～ 12:00	宮崎輝美
	②エアロビクス＆ストレッチ		② 12:00 ～ 13:00	
	①コアトレーニング①	7/2 ～ 10/1 第 1・3 火曜日	① 11:00 ～ 12:00	鈴木さやか
	②コアトレーニング②		② 12:00 ～ 13:00	

	教室名	日程	時間	講師
下高井戸運動場・区民集会所（体育室）	リフレッシュヨガ　※ 1.5 時間 600 円			
	のばして、ほぐして、鍛えてリフレッシュ	5/16 ～ 3/19 第 3 木曜日	10:10 ～ 11:40	山本美也子
	大人の休日ヨガ　※ 1.5 時間 600 円			
	週末に心身のリラックス	4/27 ～ 3/28 第 4 土曜日	19:10 ～ 20:40	山本美也子

●開催時間には、準備と片付けの時間を含めます。
●運動しやすい服装、室内用の運動靴、タオル、水分補給用の飲み物をご持参のうえ、直接会場にお出かけ下さい。
●区内在住・在勤・在学の 15 歳以上（中学生を除く）の方を対象としています。
●託児はありません。
●日程・種目が変更になる場合もあります。
●お問合せは、各施設にお願いします。

	教室名	日程	時間	室場	講師
大宮前体育館	ヨガ	4/4 ～ 6/13 第 1 ～ 3 木曜日	11:05 ～ 12:00	大体育室	薬袋利恵子
	ヨガ①	4/25・5/23・6/27 第 4 木曜日のみ	① 9:45 ～ 10:40	武道場	薬袋利恵子
	ヨガ②		② 11:05 ～ 12:00	小体育室	薬袋利恵子
	リフレッシュ体操	4/4 ～ 6/13 第 1 ～ 3 木曜日	12:10 ～ 12:50	大体育室	薬袋利恵子
		4/25・5/23・6/27 第 4 木曜日のみ		小体育室	薬袋利恵子

※各 300 円　ヨガとリフレッシュ体操の連続受講は、500 円です。　※第 5 週は休講です。

※変更の場合あり。詳しくは施設へお問い合わせください。

５面から つづき

妙正寺体育館

◆幼児体操①
時4月4日～木曜午後3時30分～4時15分対3歳～4歳申総合受付に直接お越しください定15名他開催数・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
時4月～第2・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

★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4月～第2・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4月～第2・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4月～第1・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4月～第1・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4月～第1・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。
◆ステップダンスエアロ
ステップの動きを多くとりいれる有酸素運動
時4月12日～6月28日金曜午後7時10分～7時55分対15歳以上（中学生除く）費4,580円申総合受付に直接お越しください定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。
◆ピラティス＆リラクゼーション
全身のバランスを整えながらしなやかな身体づくりを目指します
時4月12日～6月28日金曜午後8時5分～8時50分対15歳以上（中学生除く）費4,580円申総合受付に直接お越しください定40名他祝日の開催はございません。
◆骨盤チューニング
骨盤をほぐしウエストをキレイに整えるマットエクササイズ
時4月10日～6月26日水曜午前9時10分～10時10分対15歳以上（中学生除く）費5,090円申総合受付に直接お越しください定40名他祝日の開催はございません。
◆パワーヨガ
いくつかのポーズを連動させ、心地良く汗を流します
時4月10日～6月26日水曜午後7時10分～7時55分対15歳以上（中学生除く）費4,580円申総合受付に直接お越しください定35名他祝日の開催はございません。
◆静☆ヨガ
日々の疲れからカラダを開放しストレスフリーな時間を
時4月10日～6月26日水曜午後8時5分～8時50分対15歳以上（中学生除く）費4,580円申総合受付に直接お越しください定35名他祝日の開催はございません。

⑨ 永福体育館

〒168-0064　永福1丁目7番6号
☎03-3328-3146

施設長のオススメ
永福体育館と言えばビーチコート！はだしでのんびり健康運動や親子・孫と一緒にはだし遊び、はだしで体力向上プログラム等々、バランスや体幹強化、体力向上を目的とした９教室を実施中。詳細は永福体育館まで！！

子どもの教室

★ビーチバレーボール教室（小学生）
未経験でも楽しみながら練習が出来ます。時4月2日～7月30日火曜（祝日を除く・全17回）午後4時15分～5時15分師FC東京対小学生費1,250円申当日総合受付にて直接定16名他雨天中止

親子の教室

◆輪おどり親子リトミック
輪になって楽しく踊り、リズム感を養います。
時第2・4土曜（4月27日・祝日を除く）午前11時10分～11時55分対3歳～小学生とその保護者費730円申電話・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定20組

球技・ゲーム

★ビーチバレーボール教室（中学生以上）
未経験でも楽しみながら練習が出来ます。
時4月3日～7月31日水曜（第2水曜・

★ビーチサッカー教室（中学生以上）
未経験でも楽しみながら練習が出来ます。
時4月2日～7月30日火曜（祝日を除く・全17回）午後5時20分～6時50分師FC東京対中学生以上費1,150円申当日総合受付にて直接定16名他雨天中止

※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。

平成31年度体育館 一般使用 Enjoy Sports

ひとりでも気軽にスポーツができる、『一般使用』を活用しよう!

※平成31年4月1日現在の種目です。変更になる場合があります。

料金　大人／1回（2時間）200円　小・中学生／1回（2時間）100円

時間帯
午前①　9：00～11：00　午前②　11：00～13：00
午後①　13：00～15：00　午後②　15：00～17：00
夜間①　17：00～19：00　夜間②　19：00～21：00

卓球＆ラージボール卓球

会場	曜日	時間区分
高円寺	第１日曜	午前①・②
	第１日曜	午後①・②
	第３水曜	午後①・②
	第３日曜	午後①・②
	第４土曜	午前①・②
妙正寺	第１水曜	午後①・②
	第２土曜	午前①・②
	第４土曜	夜間①・②
大宮前	第１水曜	午前①・②
	第１日曜	午前①・②
	第３水曜	午前①・②
永福	第１日曜	午前①・②
	第２土曜	午後①・②
	第３水曜	夜間①・②
	第３日曜	夜間①・②
	第４土曜	午前①・②
荻窪	第２水曜	夜間①・②
	第２土曜	午後①・②
	第３日曜	午前①・②
	第４水曜	夜間①・②
	第４土曜	午後①・②
上井草	第１日曜	午後①・②
	第２土曜	午後①・②
	第３日曜	午後①・②
	第４土曜	午前①・②

バドミントン

会場	曜日	時間区分
高円寺	第３日曜	午前①・②
	第４土曜	午前①・②
妙正寺	第１水曜	夜間①・②
	第２土曜	午前①・②
	第３水曜	夜間①・②
大宮前	第１日曜	午後①・②
	第２土曜	夜間①・②
	第３水曜	午後①・②
	第３日曜	午後①・②
永福	第１日曜	夜間①・②
	第２土曜	午前①・②
	第３水曜	夜間①・②
	第３日曜	午前①・②
荻窪	第１日曜	午後①・②
	第２土曜	夜間①・②
	第４土曜	夜間①・②
上井草	第２土曜	夜間①・②
	第３日曜	午前①・②
	第４土曜	午前①・②

フェンシング

会場	曜日	時間区分
大宮前	第２土曜	夜間①・②
	第３水曜	夜間①・②

バスケットボール

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

フットサル

会場	曜日	時間区分
高円寺	第２土曜	午後①・②
	第３水曜	夜間①・②
	第３日曜	夜間①・②
	第４土曜	夜間①・②
妙正寺	第３日曜	夜間①・②
大宮前	第１日曜	夜間①・②
荻窪	第１日曜	夜間①・②
	第３日曜	夜間①・②

バウンドテニス

会場	曜日	時間区分
高円寺	第１日曜	午後①・②
	第３日曜	午後①・②
妙正寺	第１水曜	午後①・②
	第２土曜	午後①・②
大宮前	第４土曜	午後①・②
永福	第４土曜	午後①・②
荻窪	第４水曜	午後①・②
上井草	第２土曜	午前①・②
	第３水曜	午前①・②

ソフトバレーボール

会場	曜日	時間区分
妙正寺	第２土曜	午後①・②
大宮前	第４土曜	午後①・②
荻窪	第１日曜	午前①・②
上井草	第３日曜	午前①・②

バレーボール

会場	曜日	時間区分
妙正寺	第１日曜	午後①・②
	第４土曜	午後①・②
大宮前	第２土曜	午後①・②
永福	第１水曜	午前①・②
	第３水曜	午前①・②

パドルテニス

会場	曜日	時間区分
高円寺	第２土曜	午前①・②
	第３水曜	午後①・②
妙正寺	第３水曜	午後①・②
大宮前	第１水曜	午後①・②
永福	第１日曜	午後①・②
	第４土曜	午後①・②
荻窪	第３日曜	午後①・②
上井草	第１水曜	午前①・②
	第４土曜	午後①・②

ビーチコート種目【永福のみ】

種目	曜日	時間区分
ビーチテニス	第１日曜	午後①・②
	第４土曜	午後①・②
ビーチサッカー	第２土曜	午前①・②
	第４金曜	夜間①・②
ビーチバレー	第２火曜	夜間②
	第２土曜	夜間①・②
	第４土曜	午前①・②
子ども運動広場	第３木曜	午後①・②

祝日を除く・全13回）午後7時20分～8時50分師FC東京対中学生以上費1,150円申当日総合受付にて直接定16名他雨天中止。毎月第2水曜は休館日。

◆大人のフットサル教室

フットサルの基本から学べます。

時4月11日～4月25日木曜（全3回）午後7時25分～午後8時55分師FC東京普及部コーチ対18歳以上男女費1,150円申総合受付・電話定18名

フィットネス

◆かんたんピラティス

きれいでしなやかな身体の基礎をつくります。

時月曜（祝日を除く）午後8時10分～8時55分対一般区民費730円申電話・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定20名他雨天中止

参加可能定10名

◆ボディシェイプ

ダンベルなどを使い音楽に合わせて動きましょう。

時水曜（第2水曜・祝日を除く）午後1時10分～1時55分対一般区民費730円申電話・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定25名他室内履きが必要となります。

シニア向け

◆はだしでのんびり健康運動

砂の上を裸足で動きましょう。

時月曜・火曜（祝日を除く）午前9時10分～10時10分対概ね60歳以上費710円申電話・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定20名他雨天中止

⑩ 大宮前体育館

〒167-0052　南荻窪２丁目１番１号

☎03-3334-4618

施設長のオススメ

［美姿勢トレーニング＋ストレッチポール］
ストレッチポールで身体の歪みを調整した後、疲れにくい身体や動きやすい身体のために、姿勢が良くなるエクササイズを実施します。ストレッチポールを使用したことがない方、ぜひおススメです！詳細は大宮前体育館まで！！

フィットネス

★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

時4月1日～6月24日月曜（祝日を除く）午後3時15分～午後4時15分師髙橋対15歳以上（中学生を除く）費500円申当日参加（先着順）定20名

★ピラティス

自重を使い、深層部の筋肉をターゲットに鍛えます

時4月2日～6月25日火曜（第3火曜・祝日を除く）午前9時10分～9時55分師加藤対15歳以上（中学生を除く）費500円申当日参加（先着順）定30名

★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4月6日～6月29日土曜（祝日・第2土曜を除く）午後1時10分～1時55分師野中対15歳以上（中学生を除く）費400円申当日参加（先着順）定30名

★美活メソッド

ボールを使って筋トレやリズム体操を行うクラスです

時4月3日～6月26日水曜（祝日を除く）午前9時10分～10時10分師髙橋対15歳以上（中学生を除く）費500円申当日参加（先着順）定25名

★エンジョイフィットネス

筋トレとストレッチで全身をバランス良く鍛えます

時4月5日～6月28日金曜（祝日を除く）午後3時5分～3時50分師根岸対15歳以上（中学生を除く）費500円申当日参加（先着順）定20名

シニア向け

★伸ビックス

イスに座りながら身体の隅々まで伸ばす健康体操です

時4月1日～6月24日月曜（祝日を除く）午後1時～1時45分師川勝対50歳以上費400円申当日参加（先着順）定10名

ボルダリングにチャレンジ！

女性にも人気で今話題のスポーツから「ボルダリング教室」が、今年度初めて開催されました！！
（2/16～3/9 毎週土曜日 計４回）

初めての壁にも果敢に挑戦！

視覚障害クライミングも体験！

参加者のみなさんで仲良くパシャ！

今回は、地元、杉並の高円寺南にあるボルダリングスペースBLEAU（ブロー）にてワクワク♪ドキドキ！の４日間を楽しみました。

参加者は、20代～50代の男女12名。年齢・体力・スポーツ経験は様々でしたが、最終日には、わいわいがやがやチャレンジ精神溢れるボルダリング仲間になりました(*^^)v

次回の開催は2020年２月～３月を予定しています！

※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。

◆「一般使用」とは、個人で気軽にスポーツに親しむことができるよう、登録手続きやさざんかねっとでの事前予約なしでスポーツ施設を使用することです。体育館ごとに実施している種目や利用できる曜日が決まっています。
◆用具の貸出を行います。室内用のシューズは各自ご用意ください。

※２時間ごと１日６枠（午前①・②、午後①・②、夜間①・②）に分かれています。４時間ごとに同じ種目を行う場合でも、１枠２時間ごとの完全入替制となります。
※施設都合により、利用できない場合がございます。
※荻窪体育館は、選挙執行時には使用できません。あらかじめご了承ください。

インディアカ

会場	曜日	時間区分
高円寺	第１水曜	午後①・②
	第４土曜	午後①・②
妙正寺	第１日曜	午前①・②
大宮前	第３日曜	午前①・②
永福	第２土曜	午後①・②
荻窪	第２水曜	午後①・②
	第４水曜	午後①・②
上井草	第１水曜	午後①・②
	第１日曜	午後①・②
	第３水曜	午後①・②

ミニテニス

会場	曜日	時間区分
高円寺	第１水曜	午後①・②
	第４土曜	午後①・②
妙正寺	第１日曜	午前①・②
	第３日曜	午後①・②
	第４土曜	午前①・②
大宮前	第３日曜	午前①・②
荻窪	第２水曜	午後①・②
上井草	第２土曜	午前①・②
	第３水曜	午前①・②

ユニカール

会場	曜日	時間区分
荻窪（小体育室）	第１日曜	午後①・②
	第２土曜	午前①・②
妙正寺（小体育室）	第４水曜	午後①・②

ダンス

会場	曜日	時間区分
大宮前（小体育室）	第２土曜	午後①・②
		夜間①・②
	第３日曜	午後①・②

ソシアルダンス

会場	曜日	時間区分
大宮前（小体育室）	第３日曜	午前①・②
荻窪（小体育室）	第１日曜	午前①・②
	第２土曜	午後①・②

合気道

会場	曜日	時間区分
荻窪（武道場）	第１日曜	午後①・②
	第２土曜	午前①・②
	第３日曜	午後①・②
	第４土曜	夜間①・②
上井草（小体育室）	第２土曜	夜間①・②

空　手

会場	曜日	時間区分
荻窪（武道場）	第１日曜	午前①・②
	第４土曜	午前①・②
上井草（小体育室）	第２土曜	夜間①・②

なぎなた

会場	曜日	時間区分
荻窪（武道場）	第２土曜	午前①・②
	第３日曜	午前①・②
上井草（小体育室）	第４土曜	午後①

太極拳

会場	曜日	時間区分
荻窪（武道場）	第１日曜	午前①・②
	第３日曜	午後①・②
	第４土曜	夜間①・②
上井草（小体育室）	第２土曜	午後①・②

剣　道

会場	曜日	時間区分
荻窪（武道場）	第２土曜	夜間①・②
上井草（小体育室）	第４土曜	

居合道

会場	曜日	時間区分
荻窪（武道場）	第４土曜	午前①・②
上井草（小体育室）		午後①

柔　道

会場	曜日	時間区分
荻窪（武道場）	第２土曜	夜間①・②

気　功

会場	曜日	時間区分
上井草（小体育室）	第２土曜	午後①・②

武道タイム

会場	曜日	時間区分
大宮前（武道場）	第１日曜	午後①・②
		夜間①・②

子ども運動広場

会場	曜日	時間区分
妙正寺（小体育室）	第２水曜	午後①・②
上井草（小体育室）	第４土曜	午前②

表中の　色が付いている時間帯は、スポーツアドバイザーの配置日です。

心と体を磨く なぎなた KIDS & Jr.

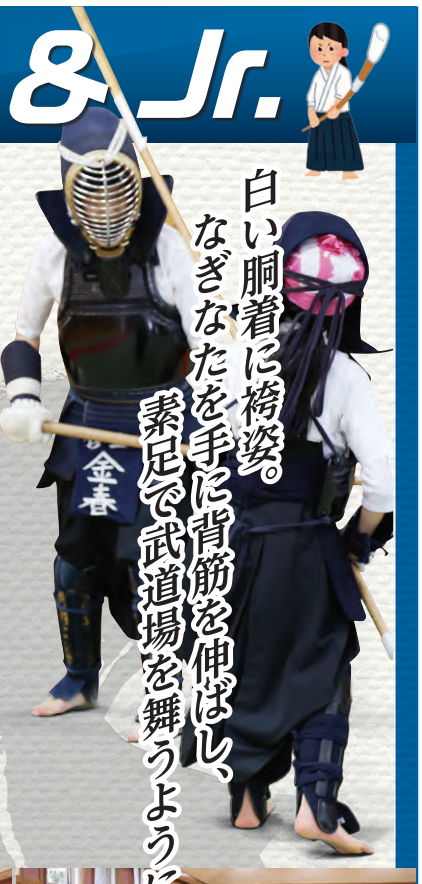
ひとりひとりに丁寧な指導

漫画、映画などで関心が高まっている、なぎなたの稽古に励んでいるのは『なぎなたＫＩＤＳ＆Jr.』の皆さんです。

始まりは平安時代と言われているなぎなたですが、第二次大戦後ＧＨＱによって他の武道と共に禁止された歴史を持ち、１９５３年の復活後はスポーツとして発展しました。

〝試合競技〟と〝演技競技〟の２つがあります。試合は二人の試合者が防具を付け、互いに面部、小手部、胴部、脛部、咽喉を打突して競います。演技競技は二人一組で演技し、演技者双方の姿勢・服装・態度・発声、呼吸などの調和の美しさと技の優劣を競います。

指導者の板垣カヨ子先生（杉並区なぎなた連盟所属指導員）は指導歴35年。始めたきっかけは、子育てが終わり時間に余裕ができた時期にご主人に武道を勧められ、広報すぎなみでなぎなたを見つけたことでした。長く続けることができたのは、古流に則った礼儀から始める指導によるためで、ご自分の指導にもその経験を活かしています。なぎなたの魅力は、呼吸と体がひとつになって、一本が決まった時。その気持ちよさは言葉では言い尽くせない、ぜひ体験して欲しいとなぎなたへの思いを語ります。



なぎなたに憧れて

佐野杏樹（さのあんじゅ）さん（10歳）は小学校1年生の時に胴着、袴姿のカッコよさに憧れてなぎなたを始めました。昨年から防具を身に付け試合競技ができるようになり、今は試合が楽しくて、今後、大会で1位を取れるくらい強くなりたいと思っています。

金春初音（こんぱるはつね）さん（12歳）は小学校3年生の時に、テレビで見たなぎなたのかっこよさに惹かれて始めました。演技が綺麗にピシッとできた時に楽しさを感じています。取材時のインタビューでは、ふたりとも先生方の、所作の美しさや細かい礼儀作法の教えについて、時に厳しく、また綺麗にできた時にはたくさん褒めてくれる指導にとても感謝していました。また、なぎなたＫＩＤＳ＆Jr.については、違う学校に通う友達同士で、稽古の後に遊ぶこともとても楽しみにしています、と満面の笑顔で話してくれました。

金春初音さん（左）と佐野杏樹さん（右）

なぎなた KIDS & Jr. 教室についてのお問い合わせ　荻窪体育館　☎ 03-3220-3381

第43回 わんぱく相撲 杉並区大会

待ったなし！

元気なすぎなみの小学生集まれ！

わんぱく相撲は、小学生対象で、日本国内約200地区の予選大会から勝ち上がり、東京で決勝にあたる全国大会（小学4・5・6年生が対象）が開かれる、最大規模の相撲大会です。

日　程　5月12日(日)
開　会　午前10時(受付：午前9時～9時45分)
場　所　区立阿佐ヶ谷中学校（阿佐谷南1丁目17番3号）
対　象　杉並区在住または在学の小学1～6年生の男女児童
競技方法　学年別男女別個人戦　ベスト16からトーナメント戦
学校別対抗団体戦

申込み等詳細は、わんぱく相撲杉並区大会ホームページをご覧ください。
http://www.wanpaku-suginami.com/

たくさんの参加をお待ちしています！

大会の他にも「ちびっこ体験相撲（小学生以下、参加可能）」や「大学相撲部員による取組」などを開催する予定です。

主催：わんぱく相撲杉並区大会実行委員会
共催：公益財団法人　杉並区スポーツ振興財団
後援：杉並区・杉並区教育委員会・東京商工会議所杉並支部
協力：日本大学相撲部・(公社)東京青年会議所杉並区委員会　等

ご好評をいただいた「スロージョギング教室」（H31年1～2月に開催）から

誰でもできる！今すぐできる！スロージョギング®

スロージョギング®とは？
「ツライ…」から「楽しい！」へ
スロージョギング®は、年齢を問わずに誰でもちょっとした“コツ”を覚えるだけで、ニコニコ笑顔で走ることができ、無理せず継続していくことで新しい自分、新しい世界に出会えるらくらくエクササイズです。

ニコニコペースで走る！
隣の人と笑顔でお話しできる速度で走ります。高齢者や運動経験の少ない方は、「歩くペース」かそれよりも遅いペースです。疲れを感じたら歩きましょう。

歩幅は小さくフォアフット！
衝撃を少なくするため「歩幅は狭く、足の指の付け根」で接地します。かかと接地は、フォアフット着地より衝撃が3倍大きくなります。

カラダにいいこと盛りだくさん！
減量やメタボ対策、生活習慣病の予防や改善、がん予防、脳機能やメンタルヘルスの改善にも効果的。

新しい季節を迎えるこの時期、みなさんも何か新しいこと始めてみませんか？
次回は、**本年秋頃に開催予定**です。お楽しみに！

【監修】一般社団法人 日本スロージョギング協会® アドバイザー　讃井　里佳子（さぬいりかこ）

スロージョギングは一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です。

フィットネス

ステキにイス体操＆ストレッチ

佼成病院観音ホールで行うイス体操の出張教室です
【日　時】4月20日(土) 10：00～12：00（準備片付け含む）
【会　場】佼成病院1F 観音ホール（和田2－25－1）
【講　師】松浦美香子
【対　象】杉並区在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生は除く）
【費　用】500円【定　員】40名
【申込み】（公財）杉並区スポーツ振興財団
☎03－5305－6161（4月1日から申込順）

杉並区スポーツ・レクリエーション協会主催

第10回　ふれあいスポ・レクまつり2019

いつでも！どこでも！誰とでも！
健康づくり、仲間づくりしながら、みんなで一緒にスポーツを楽しもう！
【日　時】4月29日(月・祝日) 9：00～17：00
【会　場】荻窪体育館(荻窪3－47－2)
【種　目】健康体操、ユニカール、ボッチャ、スポレク太極拳、バウンドテニス、ミニテニス、インディアカ、ソフトバレー
【対　象】一般区民(小学生は保護者同伴)【費　用】無料
【申込み】当日直接会場へ！時間内入退場自由です。
【問合せ】（公財）杉並区スポーツ振興財団　☎03－5305－6161