My-Sports マイスポーツ すぎなみ

2019
体育の日特集号

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!
- 体育の日スポーツフェスティバルのご案内
- スポーツコンシェルジュのご案内
- これから募集の教室
- すぎなみスポーツアカデミー募集
- 第72回都民体育大会総合成績
- 親子スケート教室のご案内
- 第101回 秋のすぎなみ区民歩こう会のお知らせ

2019 スポーツの秋がやってきた

いよいよ来年はオリンピックイヤー。体育の日のイベントでオリンピック気分を先取りしましょう。

施設長のオススメ

10月14日(月・祝)体育の日ここが楽しい！

1 下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

お子様からシニア世代まで、色々なスポーツの体験や体力測定が楽しめます。杉並野菜の販売などの『下高まつり』も同時開催しています。

2 松ノ木運動場

未就学児からシニアまで、障がいのある方も気軽に楽しくスポーツ体験してみませんか。

3 荻窪体育館

ご家族皆さんがそれぞれ楽しめるプログラムをご用意しました。当体育館の教室の発表会では体験もできます。１日遊びつくそう！

4 高円寺体育館

当館では来年に向けてパラリンピック種目の「シッティングバレーボール」と「ブラインドサッカー」を体験していただけます。また流行の筋肉体操も！ぜひご参加ください。

5 永福体育館

ふわふわ遊具！スラックライン♪ビーチで宝探し！ビーチバレーにビーチサッカー！おしりＥＸ♡アスリートネイル!?まだまだあります!!詳細は永福体育館ホームページを！

6 杉並第十小学校温水プール

毎年好評のアーティスティックスイミングの発表会とエキシビジョンを行います（11時～13時）。その間、ご遊泳はできませんが、見学はできますので是非ご来場ください。

7 高井戸温水プール

高井戸温水プールでは曜日ごとに、月に８回のヨガ教室を開催しています。ヨガをする事で心も体も健康になりますよ。人気の教室です。是非ご参加ください！

8 大宮前体育館

小さなお子様からシニアまで幅広い年代の方に楽しんで頂けるプログラムが満載！無料で利用できる施設開放や体験プログラムに是非ご参加下さい。

9 妙正寺体育館

今年もやります、体力測定会！自身の体力を知る良い機会です！楽しいこども向けイベントも開催します！

10 上井草スポーツセンター

新しく張替えたきれいな人工芝の上で、おもいっきり身体を動かしましょう！その他、イベント盛りだくさんです！

スポーツコンシェルジュと話そう

『すぎなみスポーツアカデミー』で学んだ、杉並のスポーツを支えるコンシェルジュがお待ちしています。

- ☑スポーツボランティアに参加したい
- ☑こどもを地域の野球やサッカーなどのチームに参加させたい
- ☑障害者スポーツのサポートを探している
- ☑介護予防の体操をはじめたい
- ☑仲間をつくりたい

スポーツコンシェルジュがお話を伺い、その人に合ったプランを一緒に考えます。

配置場所

下高井戸運動場	永福体育館
松ノ木運動場	大宮前体育館
荻窪体育館	妙正寺体育館
高円寺体育館	上井草スポーツセンター

参加無料

10月14日（月・祝）は体育の日

体育の日 スポーツフェスティバル

お子様からシニアの方まで、幅広い世代に楽しんでいただける多彩なメニューでお待ちしています

❶ 下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

☎ 03-5374-6191～2

運動場

SONIX 無料開放

10:00～17:00

音波振動トレーニングマシン
SONIX無料お試し
対どなたでも申当日受付

9
- 00 **ヴェルディ親子サッカー教室**（120分）★運動場対お子様と保護者定30組申電話受付（9/15～）
- 00 **ブラインドサッカー体験**（120分）★運動場対一般区民定50名申当日直接会場
- 00 **ウォーキングフットボール体験**（120分）★運動場対一般区民定50名申当日直接会場

10

スポーツコンシェルジュ

10:00～12:00　13:00～15:00

対一般区民申直接来場

11
- 00 **みんなで一緒にサッカー**（60分）★運動場対一般区民定200名申当日直接会場

12
- 30 **向陽中ダンス部**（30分）ＨＩＰＨＯＰデモ＆体験会。みんなでＨＩＰＨＯＰを踊ろう★運動場対一般区民定100名申当日直接会場

1
- 00 **フライングディスク体験**（60分）★運動場対お子様と保護者定50組申当日直接会場
- 00 **ダブル脳トレ（前半）　ポールウォーキング**（90分）頭と身体の両方を鍛える！内と外の両面から活性化していこう★運動場対一般区民定30名申電話受付（9/15～）

2
- 00 **ジャイアンツファミリーベースボール教室**（180分）★運動場対お子様と保護者定30組申電話受付（9/15～）

ダブル脳トレ　ポールウォーキング（13：00～）

向陽中ダンスパフォーマンス（12：30～）

区民集会所

下高まつり

10:00～15:00

ロビー発表会
模擬店
みどりの基金他

9
- 00 **防犯活動アドバイス**（120分）警視庁高井戸警察署防犯活動アドバイザーによる、防犯訓練護身術★第2集会室対どなたでも定15名申当日直接会場

10
- 00 **体力測定会**（120分）握力、立ち幅とび、反復横とびなど★体育室対一般区民定150名申当日直接会場
  ※体組成計、血圧測定実施（保健センター協力）

体育館履きをお持ちください

11

みんなで一緒にサッカー（11：00 ～ 運動場）

12
- 00 **パラリンピック種目ボッチャ体験**（120分）★体育室対一般区民定30名申当日直接会場

体育館履きをお持ちください

1

※「ダブル脳トレ」はポールウォーキングと麻雀教室のセット開催となります。

- 30 **ダブル脳トレ（後半）　麻雀教室**（150分）ポールウォーキングの後はマージャンへ。頭と身体の両方を活性化しましょう！★和室対一般区民定30名申電話受付（9/15～）

2
- 00 **ラージボール卓球・車いす卓球体験**（120分）★体育室対一般区民定30名申当日直接会場

体育館履きをお持ちください

ヴェルディ親子サッカー教室（9：00～ 運動場）

3

下高井戸本をくださいプロジェクト

10:00～16:00

読み終わった本や要らない本（バーコードの付いている本）をください。集まった本はネットで販売し、その売上金を日本ブラインドサッカー協会やブラインドサッカーのチームに寄付します。チャリティ活動にご協力をお願いします。本は直接会場にお持ちください。

4

5

6

❷ 松ノ木運動場

☎ 03-3311-7410

スポーツコンシェルジュ

10:00～12:00　13:00～15:00

★野球場入口対一般区民申直接来場

9
- 00 **ジャイアンツアカデミー親子野球教室**（120分）★野球場対未就学児（4歳以上）の親子・小学生の親子定各30組申電話・窓口
- 00 **プレイ＆ステイ車いすテニス体験**（85分）★5～6番テニスコート対小中学生親子、テニスを始めたい一般区民定16組申電話・窓口
- 30 **親子で楽しむテニス（無料貸出）**（90分）★1～4番テニスコート対小中学生親子定4組申往復はがき9月25日必着（1家族1枚）

10
- 30 **プレイ＆ステイ車いすテニス体験**（85分）★5～6番テニスコート対小中学生親子、テニスを始めたい一般区民定16組申電話・窓口

11
- 00 **親子で楽しむテニス（無料貸出）**（90分）★1～4番テニスコート対小中学生親子定4組申往復はがき9月25日必着（1家族1枚）
- 15 **ノルディックウオーキング体験**（105分）★野球場対一般区民（中学生以上）定30人申電話・窓口

12
- 00 **救命講習会**（60分）★5～6番テニスコート対一般区民定15名申直接来場
- 30 **親子で楽しむテニス（無料貸出）**（90分）★1～4番テニスコート対小中学生親子定4組申往復はがき9月25日必着（1家族1枚）

野球場で遊ぼう（内野のみ）

11:15～13:00

★野球場対未就学児・小学生親子申直接来場

1
- 30 **ガイドランナー体験**（105分）★野球場対親子及び一般区民定30組申電話・窓口

2
- 00 **親子で楽しむテニス（無料貸出）**（90分）★1～6番テニスコート対小中学生親子定6組申往復はがき9月25日必着（1家族1枚）

3
- 30 **少年野球交流会**（150分）★野球場対中央ろう学校対区内中学校
- 30 **親子で楽しむテニス（無料貸出）**（90分）★1～6番テニスコート対小中学生親子定6組申往復はがき9月25日必着（1家族1枚）

壁打ち開放

11:00～15:00

★5・6番コート奥壁打ち対小中学生親子、一般区民申直接来場

4

5

6

松ノ木運動場　テニスコート無料開放申し込みについて

◎申し込みは１家族１枚の往復はがき（必ず小学生か中学生が含まれていること）
◎申し込みの際に一緒にプレーする予定の方のお名前全員分記入する事
◎希望コート（クレーor人工芝）と希望時間帯を第３希望まで記入

利用時間／コート名	09:30～11:00	11:00～12:30	12:30～14:00	14:00～15:30	15:30～17:00	枠　数
クレーコート	2	2	2	2	2	10
人工芝コート	2	2	2	4	4	14

※各施設のイベント情報は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。

事前予約が必要なイベントがあります　各イベントの詳細につきましては、各体育施設にお問い合わせください。

◆窓口・電話受付　イベントの行われる施設の窓口にお越しいただくか、電話でお申し込みください。
◆往復はがき　8面の往復はがき記入方法をご覧ください。

マーク
★ 場所　対 対象
定 定員　申 申込

❸ 荻窪体育館
☎ 03-3220-3381

スポーツコンシェルジュ
10:00～12:00　13:00～15:00
対一般区民申直接来場

正面入口
10:00～　売切次第終了
◆JA東京中央 FARMERS MARKET 荻窪 ◆とうふ屋らるご

9
00 **HIPHOP発表会&体験会**（45分）★アリーナ対どなたでも定60名申当日直接会場へ
30 **親子リトミック体験**（50分）★小体育室対区内在住2・3歳児とその保護者定16組申電話申込（9/15～）
00 **太極拳体験**（90分）★武道場対一般区民定30名申当日直接会場へ

10
00 **チア発表・体験会&ツイスターズ模範演技**（80分）★アリーナ対どなたでも定300名申当日直接会場へ

全国大会での優勝多数、日本トップレベルの社会人チーム・ツイスターズの演技は感動的です。ツイスターズによるスタンツ体験もあります。

11
00 **サウンドテーブルテニス&卓球バレー**（90分）★小体育室対どなたでも定20名申当日直接会場へ
00 **ピラティス体験**（50分）★武道場対一般区民定20名申電話申込（9/15～）
30 **なぎなた演武発表会&体験会**（90分）★アリーナ対どなたでも定80名申当日直接会場へ

12
00 **ピラティス体験**（50分）★武道場対一般区民定20名申電話申込（9/15～）

1
00 **大人のバレエ発表会**（90分）★小体育室対バレエ教室受講者定50名申見学は当日直接会場へ
00 **フロースタイルヨガ体験**（50分）★武道場対一般区民定20名申電話申込（9/15～）
30 **ファミリー運動会**（90分）★アリーナ対3歳から小2のお子さんとその保護者定50組申窓口・電話申込（9/15～）

2
00 **フロースタイルヨガ体験**（50分）★武道場対一般区民定20名申電話申込（9/15～）

3
00 **ユニカール体験会**（120分）★小体育室対どなたでも定30名申当日直接会場へ
30 **合気道体験会**（90分）★武道場対中学生以上一般区民定50名申当日直接会場へ
30 **bjジュニアバスケットボールスクール交流試合**（90分）★アリーナ対bjジュニアバスケットボールスクール参加者定80名申見学は当日直接会場へ

4

チア 模範演技
（10：00～）

5

なぎなた演武
（11：30～）

6

❹ 高円寺体育館
☎ 03-3312-0313

スポーツコンシェルジュ
10:30～12:00　13:00～15:00
対一般区民申直接来場

ロビー
10:00～14:00　売切次第終了
スワンベーカリーのパンの販売

9
00 **オリンピック種目を体験しよう!親子で卓球（初心者向け）、親子でバドミントン体験（初級者向け）**（90分）★アリーナ対小学生とその保護者定卓球12組、バドミントン10組申電話先着順（9/15～）
00 **だれでもヨガ（初心者向け）**（90分）★小体育室対一般区民定20名申電話先着順（9/15～）

10
45 **パラリンピック種目を体験しよう!ブラインドサッカー&シッティングバレーボール**（90分）★アリーナ対小学生以上・一般区民定30名申電話先着順（9/15～）
40 **ファミリー体操3・4歳クラス**（60分）★小体育室対未就学児（3歳、4歳）とその保護者定12組申電話先着順（9/15～）

11
50 **ファミリー体操5・6歳クラス**（60分）★小体育室対未就学児（5歳、6歳）とその保護者定12組申電話先着順（9/15～）

12
30 **ふれあいフットサル体験会**（60分）★アリーナ対知的障がいのある方（簡単な指示のもと動ける方）・一般区民定20名申電話先着順（9/15～）＆当日参加

阿波踊り体験会

1
40 **高円寺名物阿波踊り体験会**（60分）★アリーナ対どなたでも定30名申電話先着順（9/15～）＆当日参加

2
50 **キッズから大人までみんなで筋肉体操!**（60分）★アリーナ対小学生以上・一般区民定40名申電話先着順（9/15～）

筋肉体操

3
00 **初めてのコアトレーニング**（60分）★小体育室対一般区民定20名申電話先着順（9/15～）

4
00 **高円寺純情商店街杯　フットサル大会**（300分）★アリーナ対一般区民定6チーム申指定用紙記入の上体育館へ直接申込み（FAXでの申し込み可）（9/15～）

シッティングバレーボール（10：45～）

5

6

❺ 永福体育館
☎ 03-3328-3146

スポーツコンシェルジュ
10:00～12:00　13:00～15:00
対一般区民申直接来場

無料開放
9:00～20:50
トレーニングルーム対15歳以上(中学生除く)申当日受付

9
30 **バドミントンクリニック**（120分）★体育館対中学生以上定50名申先着当日
30 **ママ&ベビーヨガ（託児付き）**（50分）★小体育室1対生後1か月半～1歳6か月までのお子さまがいるお母さま定15組申窓口・電話受付（9/16～）

10
30 **孫と一緒に盆踊り**（90分）★小体育室2対どなたでも定特になし申当日申込
00 **はじめよう!腸活**（50分）★第1会議室対どなたでも定30名申窓口・電話受付（9/16～）
35 **骨盤調整ピラティス（託児付き）**（50分）★小体育室1対一般定20名申窓口・電話受付（9/16～）

11
10 **コアトレーニング**（50分）★小体育室2対一般区民定20名申窓口・電話受付（9/16～）
10 **新常識!!意外と知らないスポーツと爪**（50分）★第1会議室対どなたでも定30名申窓口・電話受付（9/16～）
30 **みんなでフラダンス♪**（60分）★ビーチコート対どなたでも定特になし申当日申込

12
ビーチ遊び
9:30～11:30
★ビーチコート対どなたでも定特になし申当日申込

1
00 **ビーチサッカー**（90分）★ビーチコート対どなたでも定特になし申当日申込
00 **おしりエクササイズ**（90分）★小体育室2対一般区民定20名申窓口・電話受付（9/16～）
00 **フラヨガ**（50分）★小体育室1対一般区民定20名申窓口・電話受付（9/16～）

2
45 **親子ダンス♪**（45分）★小体育室2対4歳～未就学児と保護者定10組申窓口・電話受付（9/16～）

3
00 **ビーチバレーボール**（90分）★ビーチコート対どなたでも定特になし申当日申込
00 **キックターゲット**（90分）★体育館対どなたでも定特になし申当日申込
40 **キッズダンス**（50分）★小体育室2対小学1年生～3年生定15名申窓口・電話受付（9/16～）

4
無料開放
対15歳以上（中学生除く）申当日受付
10:00～11:00
プッシュアップチャレンジ
11:00～12:00
懸垂チャレンジ
15:00～16:00
プッシュアップチャレンジ
16:00～17:00
懸垂チャレンジ

5

ビーチサッカー（13：00～）

6

SONIX 無料開放　荻窪体育館／高円寺体育館（エントランス）

10:00～17:00
音波振動トレーニングマシン SONIX無料お試し
対どなたでも申当日受付

SONIXとは・・・
特殊技術により3～50Hzの音波振動を発生させます。水中で伝わりやすい音波の特性を活かし、6割が水分でできている人体の細部まで振動させます。顔筋肉や細かい筋肉に働きかけることで、血行とリンパの流れを促すといわれています。

※各施設のイベント情報は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。

参加無料

10月14日（月・祝）は体育の日

体育の日 スポーツフェスティバル

お子様からシニアの方まで、幅広い世代に楽しんでいただける多彩なメニューでお待ちしています

⑥ 杉並第十小学校温水プール

☎ 03-3318-8763

プール無料開放

9:00～10:55　13:00～20:50
（11:00～13:00はご遊泳できません）
対おむつの取れた乳幼児から利用可申当日受付
※ご利用の際は「水泳帽」が必要です

入口エントランス

9:30～15:00
スーパーボールすくい（330分）

10:00～15:00
せんべい販売（300分）

9

10
00 **ちびっこ集まれすべり台**（55分）★幼児用プール対未就学児定40名申当日参加
00 **ウォーキング&アクアビクス**（55分）★プール対一般区民定30名申電話受付（9/15～）

11
⚠11:00～13:00まではご遊泳できません

12
00 **アーティステックスイミング発表会&エキジビション**（30分）★プール対教室参加者（見学可）

1
55 **公開救助訓練AED**（15分）

2
10 **ちびっこ集まれすべり台**（45分）★幼児用プール対未就学児定40名申当日参加

3
00 **親子で遊ぼうプカプカポール体験**（55分）★プール対一般区民親子定15組申電話受付（9/15～）

4
00 **フィンスイミング体験**（55分）★プール対一般区民定20名申電話受付（9/15～）

フィンスイミングとは

フィンスイミング体験会ではビーフィン（片足ずつ履く2枚フィン）を使用します。ビーフィンを装着してクロール、背泳ぎなどを行うと推進力が30%アップするといわれています。通常プールでは使用禁止のフィンを体験できるチャンスです。抜群の推進力を楽しんでください。

5

6

⑦ 高井戸温水プール

☎ 03-3331-7841

プール無料開放

9:00～20:50
対おむつの取れた乳幼児から利用可申当日受付
※ご利用の際は「水泳帽」が必要です

9
30 **ヨガ教室①**（60分）★プール付属室対16歳以上定10名申会場付近で当日受付

10
00 **親子水泳教室**（30分）★サブプール対小学生以下と保護者定20名申会場付近で当日受付
30 **こども水泳教室**（30分）★サブプール対小学生以下定20名申会場付近で当日受付
30**ヨガ教室②**（60分）★プール付属室対16歳以上定10名申会場付近で当日受付

11
00 **初心者水泳教室**（30分）★サブプール対16歳以上定10名申会場付近で当日受付
30 **泳法上達教室**（30分）★サブプール対16歳以上定10名申会場付近で当日受付

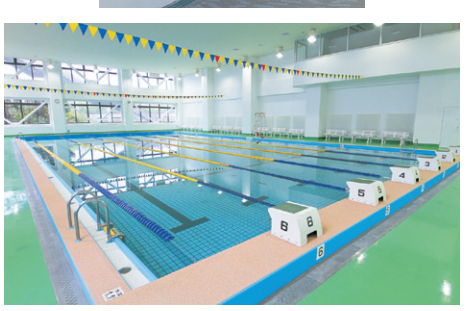
12

1
00 **水中エクササイズ①**（50分）★サブプール対16歳以上定20名申会場付近で当日受付

2
00 **水中エクササイズ②**（50分）★サブプール対16歳以上定20名申会場付近で当日受付

3
00 **幼児・小学生向けイベント**（30分）★サブプール対小学生以下と保護者定40組80名申会場付近で当日受付
30 **玉入れ大会**（30分）★サブプール対小学生以下と保護者定40組80名申会場付近で当日受付

4



5

6

⑧ 大宮前体育館

☎ 03-3334-4618

プール無料開放

9:00～20:50
対おむつの取れた乳幼児から利用可申当日受付
※ご利用の際は「水泳帽」が必要です
※体育館は室内シューズが必要です。

9
00 **ゴールボール大会**（120分）★大体育室対どなたでも定10組申窓口・電話受付（9/30～）
00 **ユニカール**（110分）★小体育室対どなたでも定なし申当日参加
30 **太極拳①**（60分）★多目的室対15歳以上（中学生除く）定10名申窓口・電話受付（9/30～）

10
00 **親子チアリーディング体験**（60分）★武道場対未就学児と大人定10組申窓口・電話受付（9/30～）

スポーツコンシェルジュ

9:00～11:00
対一般区民申直接来場

11
00 **体力測定①**（60分）★多目的室対シニア向け定15名申窓口・電話受付（9/30～）
30 **サロンコンサート**（60分）★ストレッチ広場対どなたでも定50名申当日参加
30 **チアリーディング発表会**（50分）★大体育室対どなたでも定なし申当日参加

12
00 **25mタイム測定**（30分）★プール対25m泳げる方
15 **スポーツ吹き矢**（90分）★多目的室対どなたでも定20名申当日参加
30 **フラダンス発表会**（60分）★大体育室対どなたでも定なし申当日参加
40 **東京オリンピック1964映像上映会**（40分）★ストレッチ広場対どなたでも定なし申当日参加

1
00 **アクアビクス**（30分）★プール対15歳以上（中学生除く）定10名申窓口・電話受付（9/30～）
00 **サウンドテーブルテニス**（60分）★1Ｆフロント前対どなたでも定なし申当日参加
30 **フラダンス体験**（60分）★武道場対15歳以上（中学生除く）定20名申窓口・電話受付（9/30～）

2
00 **ゴールボール体験**（60分）★大体育室対どなたでも定なし申当日参加
00 **ボッチャ**（60分）★1Ｆフロント前対どなたでも定なし申当日参加
00 **太極拳②**（60分）★多目的室対15歳以上（中学生除く）定10名申窓口・電話受付（9/30～）

3
30 **体力測定②**（60分）★多目的室対親子向け定10組申窓口・電話受付（9/30～）

4
30 **メガダンス**（75分）★小体育室対15歳以上（中学生除く）定30名申当日参加

5

6
00 **BODYPUMP**（75分）★小体育室対15歳以上（中学生除く）定30名申当日参加

トレーニングルーム無料開放

9:00～20:50
対15歳以上（中学生除く）申当日受付

※各施設のイベント情報は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。

事前予約が必要なイベントがあります　各イベントの詳細につきましては、各体育施設にお問い合わせください。

◆窓口・電話受付　イベントの行われる施設の窓口にお越しいただくか、電話でお申し込みください。
◆往復はがき　8面の往復はがき記入方法をご覧ください。

マーク
★ 場所　対 対象
定 定員　申 申込

⑨ 妙正寺体育館

☎ 03-3399-4224

スポーツコンシェルジュ

10:00～12:00　13:00～15:00
対一般区民申直接来場

テニスコート無料開放

9:00～17:00
対15歳以上（中学生を除く）申事前申込

9
00 **ピラティス**（60分）★小体育室対中学生以上定35名申事前申込
45 **ボールでチャレンジ**（50分）★体育館対3歳～未就学児とその保護者定20組申事前申込

10
00 **体力測定・体組成測定会**（300分）★体育館対15歳以上（中学生を除く）申随時
00 **テーブルボッチャ体験会**（300分）★体育館対どなたでも申随時
00 **車いす体験会**（300分）★体育館対どなたでも申随時
15 **格闘技シェイプ**（60分）★小体育室対中学生以上定30名申事前申込
55 **オリンピアンによるバスケットボール教室**（85分）★体育館対小学生以上の競技者定40名申事前申込

11
30 **リラクゼーションヨガ**（60分）★小体育室対中学生以上定35名申事前申込

12

1
15 **ボールゲーム教室**（60分）★体育館対年中・年長定20名申事前申込
30 **ストロングヨガ**（60分）★小体育室対中学生以上定30名申事前申込

2
30 **ボールゲーム教室**（60分）★体育館対年長～小3定20名申事前申込

3
00 **ミニゲーム広場**（60分）★小体育室対どなたでも申随時

4

5

6

テニスコート

9:10 **親子テニス教室**（60分）対4歳～小1と保護者定10組申事前申込
10:25 **親子テニス教室**（60分）対小2～小6と保護者定10組申事前申込
11:40 **初中級テニス教室**（70分）対中学生以上定10名申事前申込
13:35 **中上級テニス教室**（70分）対中学生以上定10名申事前申込

⑩ 上井草スポーツセンター

☎ 03-3390-5707

小運動場・トレーニングルーム

トレーニングルーム無料開放

9:00～20:50
対15歳以上（中学生を除く）

00 **初めてのトレーニング**（650分）★トレーニングルーム対15歳以上（中学生は除く）申随時
45 **「アイカツフレンズ!」のダンスで一緒にアイカツ!**（60分）★小体育室対小学生以下申事前申込

00 **未就学児のための芝生とボールの広場**（120分）★小運動場対未就学児申随時
00 **スポーツデビュー**（120分）★小運動場対来館者申随時

00 **「アイカツフレンズ!」のダンスで一緒にアイカツ!**（60分）★小体育室対小学生以下申事前申込

運動場　※対どなたでも申当日会場へ

10:00 **ゲートボール体験会**（120分）※
10:00 **サッカーコーチと対決**（45分）※
10:00 **サッカーアトラクション**（60分）※
10:30 **親子野球教室**（90分）対年中・年長とその保護者定40組申事前申込
11:00 **サッカーコーチと対決**（45分）※
11:30 **サッカーアトラクション**（60分）※
13:00 **フライングディスク**（150分）※
13:00 **スピードガンコンテスト！**（120分）※
13:30 **サッカーアトラクション**（60分）※
15:00 **サッカーアトラクション**（60分）※

00 **弓道体験会**（180分）★弓道場対小学3年生以上申当日申込
00 **チャレンジ逆上がり**（30分）★小体育室対幼児定15名申事前申込
30 **親子サッカー**（50分）★小運動場対年中・年長とその保護者定30組申事前申込
40 **チャレンジ逆上がり**（30分）★小体育室対小学生定15名申事前申込

20 **跳び箱～開脚跳び～**（30分）★小体育室対幼児定15名申事前申込

00 **スマイルサッカー**（60分）★小運動場対小学生定20名申事前申込
00 **跳び箱～開脚跳び～**（30分）★小体育室対小学生定15名申事前申込

00 **ダンベルシェイプ**（45分）★小体育室対15歳以上（中学生を除く）定40名申事前申込
55 **シェイプファイト**（60分）★小体育室対15歳以上（中学生を除く）定40名申事前申込

体育館　※対どなたでも申当日会場へ

9:30 **段ボール迷路**（150分）※
9:30 **かるたdeスポーツ**（50分）※
9:30 **たこ焼き先生の縁日**（150分）※
11:00 **かるたdeスポーツ**（50分）※
13:00 **段ボール迷路**（180分）※
13:00 **スポーツチャンバラ**（120分）※
13:00 **たこ焼き先生の縁日**（180分）※
15:20 **オリンピック種目を体験しよう!バスケットボール**（90分）対小学生定20名申事前申込

プール

スポーツコンシェルジュ

10:00～12:00
対一般区民申直接来場

プール無料開放

9:00～20:50
対通常開場対象と同様

9
00 **ボールプール**（480分）★幼児プール対オムツの取れた未就学児とその保護者申随時
30 **ぐるぐるロール**（20分）★一般プール対来場者定40名申当日申込

10
00 **ステップサーキット**（20分）★一般プール対中学生以上定15名申当日申込
30 **グローブアクアビクス**（20分）★一般プール対中学生以上定15名申当日申込

11
00 **のびのび水中ストレッチ**（20分）★一般プール対中学生以上定15名申当日申込
30 **ぴよぴよ親子アスレティック**（20分）★一般プール対オムツの取れた未就学児とその保護者定15組申当日申込

12
00 **かっぱの川流れ**（20分）★一般プール対小学3年生以下は保護者同伴申当日申込
30 **ぐるぐるロール**（50分）★一般プール対来場者定80名申当日申込

1
30 **走って跳んでつかまえて!**（50分）★一般プール対小学3年生以下は保護者同伴申当日申込

2
30 **ドルフィンチャレンジ**（20分）★一般プール対25m以上泳げる小学生以上定20名申当日申込

3
00 **4泳法【ワンポイントアドバイス】**（40分）★一般プール対中学生以上定10名申当日申込

4
00 **チャレンジクイックターン**（20分）★一般プール対25m以上泳げる小学生以上定10名申当日申込
30 **タイムトライアル**（25分）★一般プール対25m完泳できる方申当日申込

5
00 **ファットバーンシェイプアクア**（30分）★一般プール対中学生以上定15名申当日申込

6

1Fロビー

9:30 **かっぱからの挑戦状!**（420分）対どなたでも申随時
10:00 **無料健康相談、骨盤・背骨のゆがみチェック**（360分）対15歳以上（中学生は除く）申随時
11:00 **ピエロのバルーンパフォーマンス**（300分）対どなたでも申随時

※各施設のイベント情報は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

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教室時10月6日日曜午前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円申当日直接定15名

◆親子リトミック時10月24日～12月12日木曜午前9時30分～10時30分師みやざき由実対2～3歳幼児とその保護者費6,000円申往復はがき（10月14日必着）定16組☻

フィットネス

◆合気道入門Ⅱ時10月20日～2月9日日曜（全15回）午後5時～7時師杉並合気会対一般区民費8,250円申往復はがき（9月15日～9月28日必着）定30名

★楽らく健康タイム秋　秋はエアロビクス!時10月2日～12月25日水曜（10月16日、11月20日、12月18日を除く）午前11時～正午、正午～午後1時師山田裕子対一般区民費1時間350円、2時間600円申当日直接定70名

◆気軽にフィットネス～ステップアップヨガ～時9月22日・29日日曜午後1時～2時30分師山本美也子対一般区民費550円申1週間前の日曜午後4時から電話受付（先着順）定20名

シニア向け

★シニアチャレンジスポーツ　初めての太極拳時9月22日日曜午前9時～10時30分師髙島和恵対50歳以上の区内在住・在勤の一般区民費550円申当日直接定30名

障がいのある方のための教室

★障がい者ユニカール　障がいのある方もない方も一緒に楽しめます時9月16日月曜午前11時～午後1時師ユニカール協会対一般区民費100円申当日直接定20名

◆障がい者サウンドテーブルテニス　障がいのある方もない方も一緒に楽しめます時9月21日土曜午後1時～3時師佐野守対一般区民費100円申電話申込定15名

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

文化教室

◆筆ペン美文字講座　年賀状やのし袋にきれいに書けるようになる時10月27日日曜午前10時～正午師中村波響対一般区民費500円申電話事前申込定25名他託児事前申し込み1回500円定員有

親子の教室

◆サタデー親子体操　りす組･ひよこ組　①りす組4歳～6歳②ひよこ組2歳～3歳時10月5日～12月21日第1・3土曜①午前9時～9時50分②午前10時～10時50分師パオパオスポーツクラブ対①4歳～6歳の未就学児と保護者②2歳～3歳の幼児と保護者費4,500円申往復はがき（9月1日～17日必着）定各20組☻

フィットネス

★リフレッシュヨガ時9月19日～3月19日第3木曜午前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

★大人の休日ヨガ　土曜の夜1週間の身体をリセット時9月28日～3月28日第4土曜午後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

★土曜の夜のエクササイズ　ポールストレッチ時10月12日～3月14日第2土曜午後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

障がいのある方のための教室

★手話で太極拳　手話で太極拳の基本的な動きを指導します時9月20日～12月20日第1・3金曜午前10時10分～11時40分師髙島和恵対耳が不自由な方を含む一般区民費600円申当日参加定20名他障がい者300円

松ノ木運動場

球技・ゲーム

◆ワンデイテニスのつどい（ゆったりクラス）時9月26日、10月3日・10日・17日・24日・31日木曜午後7時～8時師アドバイザー対一般区民　ゲームの出来る方費500円申先着順電話申込各回の3週間前10時～前日定6名✿5386

◆ワンデイテニスのつどい（がっつりクラス）時9月26日、10月3日・10日・17日・24日・31日木曜午後8時～9時師アドバイザー対一般区民　大会出場経験者対象費500円申先着順電話申込各回の3週間前10時～前日定6名✿5387

フィットネス

◆ノルディックウオーキング時11月14日、12月12日木曜午前10時～11時30分師長谷川佳文＆齊藤由美子対一般区民費1,000円申各回先着順電話申込定20名他貸出ポール有り300円✿4954

杉並第十小学校温水プール

フィットネス

★木曜アクアサイズ/ベーシック　初心者向けの水中運動時9月19日、10月10日・24日、11月7日・21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　水中での筋力トレーニングを取り入れた全身運動時9月26日、10月17日・31日、11月14日・28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円申当日先着順定30名

★水中運動入門　浮力利用した足腰に負担をかけない水中運動時10月7日、11月11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先着順定30名

★アクアビクスタイム　アクアビクス入門教室時10月21日、11月25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先着順定30名

水　泳

◆ビギナースイム　ほとんど泳げない方対象の教室時10月3日、11月7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9時～電話申し込み定8名

◆エンジョイスイム　初級者のためのステップアップ教室時10月17日、11月21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9時～電話申し込み定10名

★ワンポイントレッスン　ひとり5分の個人指導教室時10月6日・20日、11月3日・17日日曜午前10時～10時55分師飛田慶子・高見澤美恵子対小学生以上・一般区民費入場料申当日先着順定10名

◆泳力アップ初級コース　25M完泳を目指す息継ぎ等のマスター時10月6日、11月3日日曜午前11時～11時55分師飛田慶子対一般区民費入場料申前週日曜9時～電話申し込み定10名

◆泳力アップ中級コース　クロール、背泳ぎ、バタフライ等のレッスン時10月20日、11月17日日曜午前11時～11時55分師高見澤美恵子対一般区民費入場料申前週日曜9時～電話申し込み定10名

◆バタフライナイト1　バタフライの初心者レッスン時11月30日土曜午後5時～5時55分師杉並区水泳連盟対一般区民費入場料申11月23日9時～電話予約定10名

◆バタフライナイト2　バタフライの中級者レッスン時11月30日土曜午後6時～6時55分師杉並区水泳連盟対一般区民費入場料申11月23日9時～電話予約定10名

高井戸温水プール

フィットネス

◆火曜ヨガ教室①時10月29日～12月17日火曜（全8回）午前9時30分～10時30分師糸ゆう子対16歳以上の方費8,000円申往復はがき（9月15日～9月26日必着）定10名

◆火曜ヨガ教室②時10月29日～12月17日火曜（全8回）午前11時～正午師糸ゆう子対16歳以上の方費8,000円申往復はがき（9月15日～9月26日必着）定10名

◆木曜ヨガ教室①時10月24日～12月12日木曜（全8回）午前9時30分～10時30分師糸ゆう子対16歳以上の方費8,000円申往復はがき（9月15日～9月26日必着）定10名

◆木曜ヨガ教室②時10月24日～12月12日木曜（全8回）午前11時～正午師糸ゆう子対16歳以上の方費8,000円申往復はがき（9月15日～9月26日必着）定10名

永福体育館

親子の教室

◆子連れヨガ　ヨガの基礎クラスです。未就学児のお子さま1名同伴可時第1・3日曜（祝日を除く）午前10時5分～10時50分対16歳以上費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

球技・ゲーム

◆ビーチバレー①　砂の上でボールに慣れることから始めましょう時火曜（祝日を除く）午後4時15分～5時15分対小学生費1,250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16名他雨天時は休講となります。

フィットネス

◆ボディシェイプ　音楽に合わせ楽しく身体を引き締めましょう時水曜（祝日を除く）午後1時10分～1時55分対一般費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

シニア向け

◆フレイル予防体操　フレイル（健康状態と介護状態の中間）を楽しく予防時火曜・木曜（祝日を除く）午前9時30分～10時20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15名

大宮前体育館

フィットネス

★ヨガ（カラダ）　達成感とシェイプアップを目指したヨガを実施します時10月4日～12月27日金曜午後2時5分～2時50分師浅賀対15歳以上（中学生を除く）費510円申当日先着順定35名

★X55（エクストリーム55）　ステップ台と自重を使って下半身を中心に鍛えます時10月4日～12月27日金曜午前9時10分～9時55分師中島対15歳以上（中学生を除く）費510円申当日先着順定25名

★ファイティングシェイプ　キック・パンチのコンビネーションでシェイプアップ時10月4日～12月27日金曜午後4時5分～4時50分師柴対15歳以上（中学生を除く）費510円申当日先着順定25名

シニア向け

★美活メソッド　ボールを使って筋トレやリズム体操をします時10月2日～12月25日水曜午前9時10分～10時10分師髙橋対15歳以上（中学生を除く）費510円申当日先着順定25名

妙正寺体育館

子どもの教室

※令和2年3月まで実施。開催数・金額はお問い合わせください。

◆幼児体操①※時9月～12月木曜午後3時15分～4時15分対2歳半～4歳児とその保護者（参加者1名に対して保護者1名でご参加ください）申総合受付に直接お越しください定20組

◆幼児HIPHOP※時9月～12月火曜午後3時15分～4時15分対4歳児～未就学児申総合受付に直接お越しください定20名

◆小学生高学年HIPHOP※時9月～12月火曜午後5時45分～6時45分対小学4～6年生申総合受付に直接お越しください定20名

★親子フラ体操時9月～12月第2・4土曜午前10時30分

※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。

～11時30分対4歳児～未就学児とその保護者（参加者1名に対して保護者1名でご参加ください）費610円申教室開始30分前より先着申込定20組

フィットネス

★**産後ボディメイク**時9月～12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（お子さまを連れて参加できます）費610円申教室開始30分前より先着申込定20名♥

★**一番脂肪り**時9月～12月第2・4土曜午前11時45分～午後0時45分対15歳以上（中学生を除く）費610円申教室開始30分前より先着申込定40名他室内シューズが必要になります

★**おなかスッキリ**時9月～12月第1・3日曜午前9時15分～10時15分対15歳以上（中学生を除く）費610円申教室開始30分前より先着申込定40名他室内シューズが必要になります

★**ヨガ&ピラティス**時9月～12月第1・3日曜午前10時30分～11時30分対15歳以上（中学生を除く）費610円申教室開始30分前より先着申込定40名

★**ヨガフュージョン**時9月～12月第1・3日曜午前11時45分～午後0時45分対15歳以上（中学生を除く）費610円申教室開始30分前より先着申込定40名

◆**ステップダンスエアロ**時9月13日～12月20日金曜（全15回）午後7時10分～7時55分対15歳以上（中学生を除く）費6340円申総合受付に直接お越しください定40名他室内シューズが必要になります

◆**ピラティス&リラクゼーション**時9月13日～12月20日金曜（全15回）午後8時5分～8時50分対15歳以上（中学生を除く）費6340円申総合受付に直接お越しください定40名

◆**美・サルサ**時9月10日～12月17日火曜（全17回）午前10時5分～11時5分対15歳以上（中学生を除く）費6570円申総合受付に直接お越しください定40名他室内シューズが必要になります

◆**骨盤チューニング**時9月11日～12月18日水曜（全17回）午前9時10分～10時10分対15歳以上（中学生を除く）費7040円申総合受付に直接お越しください定40名

◆**パワーヨガ**時9月11日～12月18日水曜（全17回）午後7時10分～7時55分対15歳以上（中学生を除く）費6340円申総合受付に直接お越しください定35名

◆**静☆ヨガ**時9月11日～12月18日水曜（全17回）午後8時5分～8時50分対15歳以上（中学生を除く）費6340円申総合受付に直接お越しください定35名

◆**ストロングヨガ&リラックス**時9月19日～12月19日木曜（全13回）午前11時15分～午後0時30分対15歳以上（中学生を除く）費6890円申総合受付に直接お越しください定35名

シニア向け

★**ロコモ予防体操**時9月～12月火曜午前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名他室内シューズが必要になります

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（1年生～3年生クラス）**時9月24日～10月22日火曜（全3回）午後4時5分～4時50分対小学1年生～3年生費620円申総合受付・電話定20名

◆**プレキッズ&マミーサッカー教室（3・4歳児クラス）**時9月18日～10月23日水曜（全4回）午前11時～11時50分対区内在住・在勤（保護者）・在園の3・4歳児とその保護者費一組520円申総合受付・電話定20組40名他杉並区民優先受付期間有。☻

◆**放課後エンジョイフットボール（1年生～3年生クラス）**時9月26日～10月24日木曜（全4回）午後4時～5時対小学1年生～3年生費520円申総合受付・電話定30名

球技・ゲーム

◆**上井草バレーボール教室（家庭婦人クラス）**時10月3日～10月31日木曜（全2回）午後5時15分～6時45分対高校生以上の女性費1040円申総合受付・電話定40名♥

◆**レディースエンジョイフットボール**時10月7日～10月28日月曜（全3回）午後7時20分～8時50分対中学生以上の女性費520円申総合受付・電話定30名♥

フィットネス

★**産後ボディケア**時9月10日～12月17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様費960円申直接窓口（先着順）定15組他開催日はお問い合わせください♥

★**かんたんエアロ**時9月11日～12月18日水曜午前10時～10時50分対16歳以上費610円申直接窓口（先着順）定20名他開催日はお問い合わせください

★**ピラティス**時9月12日～12月12日木曜午前10時～10時50分対16歳以上費610円申直接窓口（先着順）定20名他開催日はお問い合わせください

★**アロマストレッチ**時9月15日～12月22日日曜午後０時10分～1時対16歳以上費610円申直接窓口（先着順）定10名他開催日はお問い合わせください

★**転倒防止体操**時9月15日～12月22日日曜午後1時10分～2時対16歳以上費610円申直接窓口（先着順）定10名他開催日はお問い合わせください

★**初めてのピラティス**時9月15日～12月22日日曜午後3時30分～4時30分対16歳以上費610円申直接窓口（先着順）定10名他開催日はお問い合わせください

★**リセットアロマストレッチ**時9月15日～12月22日日曜午後4時40分～5時30分対16歳以上費610円申直接窓口（先着順）定10名他開催日はお問い合わせください

水　泳

★**ステップアップエクササイズ**時9月10日～12月17日火曜午後1時～1時50分対16歳以上費610円申直接窓口（先着順）定15名他開催日はお問い合わせください

★**はじめてラッコ**時9月15日～10月26日木・金曜午前11時～11時40分対2歳半～3歳児（オムツが取れているお子さん）申直接窓口（先着順）定10名他開催日・参加費はお問い合わせください。

★**姿勢づくり水中運動**時9月9日～12月16日月曜午前9時30分～9時50分対16歳以上申プールサイド直接（先着順）定15名他プール利用料金のみ必要、開催日はお問い合わせください

★**水泳ワンポイントアドバイス**時9月11日～12月18日水曜午後2時10分～2時30分対16歳以上申プールサイド直接（先着順）定15名他プール利用料金のみ必要、開催日はお問い合わせください

★**水中運動**時9月13日～12月20日金曜午後2時30分～2時50分対16歳以上申プールサイド直接（先着順）定15名他プール利用料金のみ必要、開催日はお問い合わせください

※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。

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

親子の教室

すぎなみスポーツアカデミーC スーパーキッズ講座

ビーチバレーボールの体験・食育

【日　時】10月20日（日）午前9時20分～午後0時40分
【会　場】永福体育館（ビーチコート・会議室）
【講　師】石坂有紀子・新生暁子・大滝千香子
【対　象】区内在住・在学の小学生と親【費　用】1組500円
【定　員】①1～3年15組②4～6年15組
【申込み】往復はがき・web申込み（10月６日必着）

フィットネス

出張教室 ステキにピラティス&背骨コンディショニング

初めての方でも大丈夫、ゆっくり簡単な動きでお身体の調子をよくしていきます。

【日　時】10月5日（土）
午前10時～正午（準備・片づけを含む）
【会　場】細田工務店杉並リボン館（阿佐谷南3-35-21）
【講　師】ＭＡＳＡＥ（まさえ）
【対　象】一般区民【費　用】500円【定　員】20名
【申込み】電話申込み（先着順）

すぎなみスポーツアカデミー

指導者養成講習会A2（専門・ジュニア）

～ジュニア期のスポーツ指導を行う方へ～

幼児から15歳までの子どもたちの身体づくり、動きづくりについて学びます。今年度より新たなカリキュラムが導入され、「栄養」、「スポーツ医学」、「女性とスポーツ」の科目が加わりました。スポーツ指導や運動支援について、これから始めてみようという方にもおすすめの講習会です。

日　時
10月22日（火・祝）午前９時30分～午後５時40分
11月１日（金）　午後６時55分～９時
11月８日（金）　午後６時55分～９時
11月15日（金）　午後６時55分～９時
11月23日（土・祝）午前９時30分～午後５時40分
11月30日（土）　午前９時30分～午後５時30分

場　所　荻窪体育館（荻窪３－47－２）

講　師　中村和彦（山梨大学教授）、佐々木玲子（慶應義塾大学教授）他
対　象　区内在住・在勤・在学で20歳以上の方
定　員　20名（申込み多数の場合は抽選）
参加費　4,480円（受講料2,000円、テキスト代2,480円）
申込み　往復はがきまたは財団HP（10月７日（月）必着）
往復はがき（１人１枚）に住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号・指導している方はスポーツの種目と対象者も記入のうえ、（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８F）までお申込みください。財団HPからも申込可。
※応募者多数の場合は抽選になります。
※認定試験に合格した方は（公財）日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導員および杉並区公認ジュニアスポーツ指導員として認定されます。
※但し、（公財）日本スポーツ協会ジュニアスポーツ指導員の認定には同協会スポーツリーダー等の資格保有が条件となります。また、（公財）日本スポーツ協会の資格取得手続きとして別途19,600円（審査費6,600円、登録費（４年間有効）13,000 円）が必要となります。
主　催　杉並区
問合せ　（公財）杉並区スポーツ振興財団　☎03－5305－6161

第72回 都民体育大会 総合成績

期　間　平成30年７月29日（日）～令和元年６月22日（土）

会　場　東京武道館、駒沢オリンピック公園総合運動場 他

▲男子スキー競技で優勝をおさめた杉並区スキー連盟のみなさん

総合成績

男子総合成績	女子総合成績
１位　江東区（139.500点）	１位　江東区（101.500点）
２位　大田区（130.000点）	２位　大田区（86.000点）
３位　足立区（105.500点）	３位　練馬区（84.500点）
９位　杉並区（77.000点）	６位　杉並区（48.500点）

杉並区団体成績（３位まで）

正式競技成績（男子・混合）		正式競技成績（女子）	
スキー	１位	バスケットボール	２位
テニス	３位	ゲートボール	３位

親子スケート教室

日　時　令和元年10月20日・27日（日）　２日間開催
午前８時～９時30分

場　所　明治神宮外苑アイススケート場（新宿区霞ヶ丘町11－１）
都営大江戸線「国立競技場駅」より徒歩１分
JR中央・総武線「千駄ヶ谷駅」、「信濃町駅」より徒歩５分
現地集合・解散

対　象　区内在住・在学の小学生とその保護者
※２日間とも参加できる初心者の方

定　員　50組100名（申込み多数の場合は抽選）

講　師　杉並区スケート連盟

参加費　大人１人3,500円　小学生１人3,000円
（滑走料、貸靴代、保険料込）

申込み　９月15日（日）から10月２日（水）まで往復はがきまたは財団HPよりお申込みください。
往復はがきの場合は①親子スケート教室②郵便番号・住所③参加者全員の氏名（ふりがな）④参加者全員の年齢（学年）⑤電話番号を記入の上、杉並区スポーツ振興財団へ
〒166－0004 杉並区阿佐谷南１－14－２みなみ阿佐ヶ谷ビル８階
ホームページURL：http://sports-suginami.org/

問合せ　（公財）杉並区スポーツ振興財団　☎03－5305－6161

第101回 秋のすぎなみ区民歩こう会

でっかい富士山のふところへ
東海自然歩道！朝霧高原から田貫湖

日　程　10月27日（日）【出発：午前７時30分　解散：午後６時～７時頃】　雨天決行

集　合　杉並区役所西棟前（中杉通り沿い）（受付開始　午前７時～）バスで現地へ

参加費　3,800円（バス代・傷害保険など）

定　員　両コース合わせて200名（抽選）
※どちらかのコースを選んでお申し込みください。（重複申込は無効）

対　象　区内在住・在勤・在学で全行程歩ける方（小学生以下は保護者同伴）

持ち物　弁当、飲み物、雨具、底の厚いウォーキングシューズ

※２つのコースから体力に合わせてお選びください。申込み後の短いコース・長いコースの変更はできません。

1 健脚コース（約12ｋｍ）

アップダウンの山道、道路を横切る水流があります

毛無山登山者臨時駐車場スタート➡麓の吊り橋➡猪之頭公園（昼食）➡陣馬の滝➡遠照寺➡小田貫湿原➡田貫湖入口➡左回り➡南側キャンプ場

©富士山周辺公園ガイド

2 ウォーキングコース（約7.5ｋｍ）

道路を横切る水流があります

猪之頭公園➡陣馬の滝➡遠照寺➡小田貫湿原（昼食）➡田貫湖入口➡左回り➡南側キャンプ場

申　込　はがきまたは財団HPよりお申込みください。はがきの場合は「秋のすぎなみ区民歩こう会」と明記の上、希望コース・参加者全員の氏名（フリガナ）・性別・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記入して下記の宛先へ（同一コースであれば４名まで連記可、代表者に〇印を記入）。または、（公財）杉並区スポーツ振興財団ＨＰより申し込み　https://sports-suginami.resv.jp/

締　切　10月４日（金）当日消印有効

申込先・問い合わせ先　（公財）杉並区スポーツ振興財団「区民歩こう会」係
〒166－0004　杉並区阿佐谷南１－14－２みなみ阿佐ヶ谷ビル８階　☎03－5305－6161

■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