

MySports マイスポーツ **すぎなみ**

2020

スポーツフェスティバル特集号

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!**
- 各施設イベントのご案内
 - これから募集の教室
 - 親子スケート教室のご案内
 - すぎなみスポーツアカデミー
 - 大田黒公園で太極拳
 - 第103回 秋のすぎなみ区民歩こう会のお知らせ
 - 初級障がい者スポーツ指導員養成講習会のご案内

2020

10月11日(日)

スポーツの秋がやってきた

東京 2020 オリンピック・パラリンピックは延期になりましたが、区内体育施設では、毎年恒例のスポーツフェスティバルとして、開催いたします。
With コロナでも、皆さんに楽しんでいただける企画を取り揃えました。
密にならないよう気をつけながら、楽しい1日を過ごしましょう。
スポーツコンシェルジュのいる施設があります。ご自身にあったプランをご相談してみてもいいかもしれません。

① 下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

☎ 03-5374-6191～2

新型コロナ感染予防対策をして、秋のスポーツを楽しもう。

「ブラインドサッカー」と「ウォーキングフットボール」の体験会を今年もやります。ぜひ参加して体験してみてください。密にならないようにしながら、みんなで楽しみましょう!!
※今年の下高井戸区民集会所まつりは中止となりました。

主要イベント

- ◎グラウンド(9月15日～事前電話申込)
- ◆3つを体験!!ヴェルディサッカー教室&ブラインドサッカー体験会&ウォーキングフットボール体験会(9:00～11:00)
☑親子40組
- ◆みんなで一緒にサッカー(11:30～13:00)
☑一般区民☑30名
- ◆ジャイアンツファミリーベースボール教室(14:00～17:00)
☑子供と保護者☑30組
- ◎体育室(往復はがき9/15～)
- ◆バドミントン教室(①10:00～11:30②11:30～13:00)
☑親子各2組

- ◆卓球教室(①14:00～14:50②15:00～15:50③16:00～16:50)☑親子各1組
- ◎館内ロビー(9/15～事前電話申込)
- ◆クッパ(10:00～16:00)☑30名
- ◆輪投げ(10:00～16:00)☑30名

SONIX 無料体験

10:00～16:00

音波振動トレーニングマシンSONIX無料体験
☑どなたでも☑当日受付(先着順)



スポーツコンシェルジュ

11:00～13:00

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。★館内ロビー

② 松ノ木運動場

☎ 03-3311-7410

親子・みんなでスポーツを気楽にたのしもう。

気分爽快、この1日を未就学児からシニア世代、障がいのある方、家族みんなで楽しくスポーツを体験しよう。



野球

一昨年より始まったジャイアンツアカデミーコーチによる親子野球教室です。これから野球をはじめようとするお子さん・親子で野球を楽しみたい方。ぜひご参加ください。

テニス

「プレイ&ステイ 車いすテニス体験」は親子(小中学生)限定。テニスを始めたい方。ラケットの握り方からスタートします。



野球場、テニスコートで、親子の触れ合いを満喫しましょう♪

主要イベント

- ◎往復はがきでの申込(詳しくは松ノ木運動場ブログをご覧ください)
- ◆親子で楽しむテニス(小中学生&保護者)無料・貸切
人工芝1～4番 9:30～17:00
人工芝5～6番 12:30～17:00
- ◎事前電話申込
- ◆親子野球教室(ジャイアンツアカデミー)(未就学児(4歳以上)・小学生&保護者)
9:00～11:00
- ◆プレイ&ステイ 車いすテニス体験(小中学生親子・テニスを始めたい方)
①9:00～10:30 ②10:40～12:10
- ◆フットサル教室(小学2年生以上の親子)
11:30～13:00
- ◆ノルディックウォーキング体験(小学生以上)
11:30～13:00
- ◎当日観覧可能(エキシビジョンマッチ)
- ◆少年野球交流試合(ろう学校対区内中学校)
14:00～16:00

**重 要 な
お 知 ら せ**

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催しや募集の内容等が中止となる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、財団ホームページ、各施設ホームページをご覧ください。

③荻窪体育館

☎ 03-3220-3381

パラリンピックの種目であるボッチャだけでなく、だれでも楽しめるユニカール、サウンドテーブルテニスという目隠しをして音を頼りに行う卓球の体験ができます。また当体育館で開催されている人気の教室が無料で体験できます(全て要申込)。



荻窪体育館の今を体験しよう！

主要イベント

- ◆チアリーディングスクール発表会(見学なし)(10:00～12:00)
- ◆ボッチャ・ユニカール・サウンドテーブルテニス体験会(13:00～14:30) 各36名
- ◆親子体操体験①(2～3歳9:30～10:30 ②4～5歳11:00～12:00 親1名、子1名の各7組)
- ◆カーヴィーダンス体験①(15:00～15:50 ②16:00～16:50) 各12名
- ◆太極拳(9:15～10:30)、リフレッシュヨガ①(11:00～12:00 ②12:20～13:20)、自重トレーニング(筋トレ)①(14:00～15:00 ②15:20～16:20) 各15名
- 上記イベントは9/15 10:00から電話申込・先着順(要確認票)
- ◆バドミントン無料開放(小中学生の親子対象①15:00～15:50 ②16:00～16:50シングルスコース各6組、1組最大4名まで) 往復はがきにて申込①利用する全員の名前、住所、電話番号②希望する時間記入のこと(9/25必着)

1階

●工房ラゴ お菓子販売(10:00～15:00)

SONIX 無料体験

10:00～17:00

音波振動トレーニングマシンSONIX無料体験 各10名まで(要当日受付(先着順))

スポーツコンシェルジュ

15:00～17:00

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と一緒に考えます。★1階ロビー

④高円寺体育館

☎ 03-3312-0313

高円寺体育館では、「コロナ疲れ」でぐったりされている皆さまのために、気分転換になるような気軽にご参加いただける教室を企画しました。老若男女、障がいのある方もない方も皆で楽しみましょう！



「心と体も元気よく」

主要イベント

- ◆親子チャレンジ体操デラックス(9:15～11:00) 各3～5歳の未就学児とその保護者 各8組
- ◆親子卓球教室(9:15～11:00) 初心者の方の小学生とその保護者 各6組
- ◆阿波おどり教室発表会&体験会(11:30～12:30) 阿波おどり教室 各20名程度
- ◆ふれあいフットサル(13:00～14:45) 知的障がい者・一般区民 各20名程度

SONIX 無料体験

10:00～17:00

音波振動トレーニングマシンSONIX無料体験 各10名まで(要当日受付(先着順))

エントランス

●スワンベーカーリーによるパン販売(11:00～14:00) ●AED体験会(13:00～16:00)

◆ブラインドサッカー&ウォーキングフットボール体験会(15:00～16:30) 障がい者・一般区民 各20名

小体育室

◆食と体をつなぐヨガ(9:00～10:30) 障がい者・一般区民 各10名

◆誰でもダーツ教室(11:00～12:30) 障がい者・一般区民 各10名程度

◆アロマヨガ(13:00～14:30) 障がい者・一般区民 各10名程度

◆やさしいヨガ(15:00～16:30) 障がい者・一般区民 各10名程度

スポーツコンシェルジュ

10:00～12:00

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と一緒に考えます。

⑤永福体育館

☎ 03-3328-3146

今年は永福体育館の周年イベントとスポーツフェスティバルを同時開催！地域ビースポーツネットワークによるビーチコートプログラム、密を避けながらの様々な館内プログラムを実施します。ご家族やお友達とぜひ遊びに来てください！！



誰でもご参加いただけるクイズラリーも実施します。ぜひ、ご参加ください！

主要イベント

- ◎事前申込
- ◆ビーチバレー(9:00～11:30) 障がい者・一般区民 各15名程度
- ◆ビーチテニス(13:00～15:00) 障がい者・一般区民 各15名程度
- ◆ビーチサッカー(15:30～17:30) 障がい者・一般区民 各15名程度
- ◆ソーシャルディスタンス「ZUMBA」(11:30～12:30) 15歳以上(中学生除く) 各45名程度 障がい者・一般区民 各15名程度
- ◆サイリウムダンス(15:30～17:00) 障がい者・一般区民 各45名程度
- ◎当日申込
- ◆ボールウォーキング体験会①(10:00～10:30) ②(10:45～11:15) ③(11:30～12:00) 各10名程度

カフェ

・ドリンク
・「アゲイン」のクッキーや「PukuPuku」のパンを販売

名程度

◆フッシュアップチャレンジ①(10:00～11:00) ②(14:00～15:00) 各15歳以上(中学生除く) 各10名

◆懸垂チャレンジ①(11:00～12:00) ②(15:00～16:00) 各15歳以上(中学生除く) 各10名

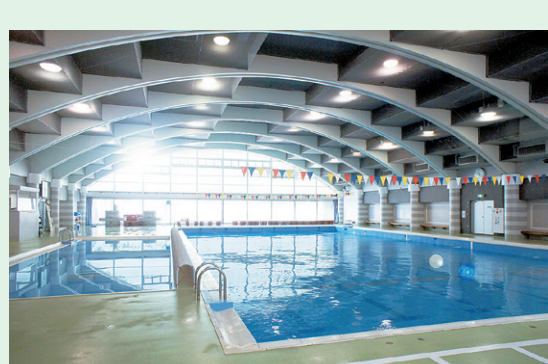
◎無料開放(当日受付)※利用人数の制限をさせていただきます。お待ち頂く事や利用できない場合もございます。

◆トレーニングルーム(9:00～20:50) 15歳以上(中学生除く)

⑥杉並第十小学校温水プール

☎ 03-3318-8763

お仲間やご家族と、1時間1コース貸切使用できます！シュノーケル・ビート板・フィンの持ち込みもOK！障がい者優先枠もございます。



おひとり様でも、6名までの友人やファミリーでプライベートコースで楽しもう！

主要イベント

- ◎事前電話申込・先着順
- ◆1・3・5コース1時間貸切使用(9:00～1時間ごと) 障がい者・一般区民 各1時間各6名
- ◆2・4・6コース1時間貸切使用(9:30～1時間ごと) 障がい者・一般区民 各1時間各6名
- ◆幼児プールファミリー貸切水遊び(9:00～1時間ごと) 障がい者・一般区民 各1時間各6名
- ◆タイムトライアル(16:00～17:00) 障がい者・一般区民 各20名
- ◆AED救命救急講習会(16:30～17:00) 障がい者・一般区民 各20名

スポーツコンシェルジュ

15:00～17:00

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と一緒に考えます。★1階入口

1階

●工房ラゴ お菓子販売(10:00～15:00)

SONIX 無料体験

10:00～17:00

音波振動トレーニングマシンSONIX無料体験 各10名まで(要当日受付(先着順))

スポーツコンシェルジュ

15:00～17:00

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と一緒に考えます。★1階ロビー

⑦高井戸温水プール

☎ 03-3331-7841

お子様からシニアまで幅広い世代の方にお楽しみ頂けるプログラムをご用意しました！特に、ヨガ教室・水泳教室ともに大好評の教室となっております。ご家族向けのイベントもご紹介します。ぜひご参加ください！



⑧大宮前体育館

☎ 03-3334-4618

本年は、コロナ禍で例年のようにはできませんが、人気のチアリーディングやフラダンス体験の他、総合型地域スポーツクラブ123荻窪に協力頂き、スケードボードパフォーマンス披露や体験会も実施致します。是非、足を運んでください。



⑨妙正寺体育館

☎ 03-3399-4224

例年とは違った形での開催となります。当日申込は安全面も配慮したうえで全て事前にオンライン申込での開催とさせていただきます。今年初の試みでリモートイベントを実施します。妙正寺で上井草スポーツセンターを体験できます。



⑩上井草スポーツセンター

☎ 03-3390-5707

リモートイベントを体験してみませんか？上井草スポーツセンターで妙正寺体育館を体験できます。今年初の試みです。



親子水泳教室・水中エクササイズ・ヨガ教室など様々な催しを用意しています。スポーツフェスティバルにぜひご利用ください。

主要イベント

- ※プールをご利用の方はキャップを必ず着用。小学生3年生以下のお子様は16歳以上の付き添いが必ず必要。(おむつがとれていない幼児は入場できません。)
- ◆ヨガ教室①(9:30～10:30) ★付属室 各16歳以上 各7名 会場付近で当日受付
- ◆ヨガ教室②(10:30～11:30) ★付属室 各16歳以上 各7名 会場付近で当日受付
- ◆親子水泳教室(10:00～10:30) ★サブプール 小学生以下と保護者 各10組20名 会場付近で当日受付
- ◆こども水泳教室(10:30～11:00) ★サブプール 小学生以下 各10名 会場付近で当日受付
- ◆初心者水泳教室(11:00～11:30) ★サブプール 各16歳以上 各10名 会場付近で当日受付
- ◆泳法上達教室(11:30～12:00) ★サブプール 各16歳以上 各10名 会場付近で当日受付
- ◆水中エクササイズ①(13:00～13:50) ★サブプール 各16歳以上 各10名 会場付近で当日受付
- ◆水中エクササイズ②(14:00～14:50) ★サブプール 各16歳以上 各10名 会場付近で当日受付
- ◆幼児・小学生向けイベント(15:00～15:30) ★サブプール 小学生以下と保護者 各10組20名 会場付近で当日受付
- ◆五入れ大会(15:30～16:00) ★サブプール 小学生以下と保護者 各10組20名 会場付近で当日受付

スポーツフェスティバルの日をお楽しみください。事前予約開始は、9/25(金)13:00からです。

主要イベント

- ◎当日参加
- ◆スケートボードパフォーマンス披露(11:45～12:00) ★1Fフロント前 各10名 会場付近で当日受付
- ◎事前申込み(9/25(金)13:00～)
- ◆親子チアリーディング体験(9:30～10:15) ★大体育室 未就学児と保護者 各10組 障がい者・一般区民 各10名 会場付近で当日受付
- ◆チアリーディング体験(10:30～11:15) ★大体育室 小学生 各20名 障がい者・一般区民 各10名 会場付近で当日受付
- ◆ゴールボール体験会(11:30～12:30) ★大体育室 各20名 障がい者・一般区民 各10名 会場付近で当日受付
- ◆【初心者向け】スケートボード体験会①(12:30～13:00) ★屋上 各5歳以上 各10名 障がい者・一般区民 各10名 会場付近で当日受付
- ◆【経験者向け】スケートボード体験会②(12:30～13:00) ★1Fフロント前 小学生以上ボードお持ちの方 各10名 障がい者・一般区民 各10名 会場付近で当日受付

コロナ禍で出来ること！妙正寺で上井草スポーツセンターを体験。両施設をつないで楽しもう！



主要イベント

詳細はこちら



9月15日(火)
HPにて詳細発表。
申込み開始。

リモートで楽しもう！上井草スポーツセンターと妙正寺体育館をつなぎます！

主要イベント

- ◎事前申込制 申込はこちら
- ◆【初心者向け】スケートボード体験会①(12:30～13:00) ★屋上 各5歳以上 各10名 障がい者・一般区民 各10名 会場付近で当日受付
- ◆【経験者向け】スケートボード体験会②(12:30～13:00) ★1Fフロント前 小学生以上ボードお持ちの方 各10名 障がい者・一般区民 各10名 会場付近で当日受付
- ◆【初心者向け】スケートボード体験会③(13:30～14:00) ★屋上 各5歳以上 各10名 障がい者・一般区民 各10名 会場付近で当日受付
- ◆【経験者向け】スケートボード体験会④(13:30～14:00) ★1Fフロント前 小学生以上ボードお持ちの方 各10名 障がい者・一般区民 各10名 会場付近で当日受付
- ◆【初心者向け】スケートボード体験会⑤(14:00～14:30) ★屋上 各5歳以上 各10名 障がい者・一般区民 各10名 会場付近で当日受付
- ◆【経験者向け】スケートボード体験会⑥(14:00～14:30) ★1Fフロント前 小学生以上ボードお持ちの方 各10名 障がい者・一般区民 各10名 会場付近で当日受付
- ◆【初心者向け】スケートボード体験会⑦(14:30～15:00) ★屋上 各5歳以上 各10名 障がい者・一般区民 各10名 会場付近で当日受付
- ◆【経験者向け】スケートボード体験会⑧(14:30～15:00) ★1Fフロント前 小学生以上ボードお持ちの方 各10名 障がい者・一般区民 各10名 会場付近で当日受付



重要なお知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催しや募集の内容等が中止となる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、財団ホームページ、各施設ホームページをご覧ください。

重要なお知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催しや募集の内容等が中止となる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、財団ホームページ、各施設ホームページをご覧ください。



荻窪体育館

子どもの教室

◆親子リズム体操リトミック秋 親子で楽しくリズム体操
時10月29日～12月3日木曜(全6回)午前9時30分～10時30分
みやざき由実 2～3歳のお子様1名と保護者1名
費4,500円 往復はがき(10月14日必着) 定8組

フィットネス

◆気軽にフィットネス秋 リフレッシュヨガ 時9月20日・27日、10月4日・18日・25日日曜①午後1時～1時50分②午後2時～2時50分
山本美也子 一般区民 費600円 開催日1週間前の16時から電話申込(先着順) 定各10名
★初めての太極拳 日曜日の朝、家族でのご参加も可能です
時9月27日、10月25日日曜午前9時～10時30分
高島和恵 どなたでも 費600円 当日直接(先着順) 定15名
★楽しく健康タイム秋 リフレッシュヨガ 日頃の忙しさから抜け出してヨガでリフレッシュ
時9月23日・30日、10月7日・14日・28日水曜①午前11時～正午②正午～午後1時
林田寛子 一般区民 費350円 当日直接(先着順) 完全入替制・2時間連続受講なし 定各35名
★ふらっとエクササイズ 自分のカラダが好きになる自重トレーニング コロナ太り解消、健康増進におすすめ!
時9月26日、10月10日・24日土曜午前11時15分～午後0時45分
大和弘明 一般区民 費600円 当日直接(先着順) 定35名

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

球技・ゲーム

◆個人フットサルナイト ゲームを楽しむ
時9月15日～3月16日(第1、第3火曜。11月3日除く)午後7時～9時
井口真 中学生以上の一般区民(中学生は保護者同伴) 費600円
開催日一週間前の月曜日正午より電話申込 定30名
他下高井戸運動場 5374-6191

フィットネス

◆楽しく健康タイム～大人の休日ヨガ ヨガを通して身体をほぐし週末にリラックスしましょう
時9月26日～3月27日第4土曜(全6回)午後7時10分～8時40分
山本美也子 一般区民(中学生を除く15歳以上) 費600円 開催日一週間前の金曜日12時より電話申込 定15名
他マット持参 下高井戸区民集会所 5374-6192
◆楽しく健康タイム～リフレッシュヨガ 身体をほぐし整え心身をリフレッシュさせましょう
時9月17日～3月18日第3木曜(全7回)午前10時10分～11時40分
山本美也子 一般区民(中学生を除く15歳以上) 費600円 開催日一週間前の水曜日正午より電話申込 定15名
他マット持参 下高井戸区民集会所 5374-6192
◆お月見ストレッチ しなやかな動きを体感してみませんか。
時10月3日土曜午後7時10分～8時40分
山本美也子(A面)、志村龍紀(B面) 一般区民(中学生以下保護者同伴) 費600円 9月15日正午より電話申込 定各25名
他マット持参 下高井戸運動場 5374-6191
◆土曜の夜のエクササイズ ポールストレッチ
時9月12日～3月13日(10月除く)第2土曜午後7時10分～8時40分
志村龍紀 一般区民(中学生を除く15歳以上) 費600円 開催日一週間前の金曜正午より電話申込 定7名
他マット持参 下高井戸区民集会所 5374-6192

松ノ木運動場

子どもの教室

◆かけっこ教室 秋 走るための正しいフォームを学び、運動能力アップ!
時10月14日～11月18日各水曜、全6回

(予備日11月25日、12月2日・16日)①午後3時5分～4時②午後4時～4時55分
武井隆次 区内在住・在学 ①小学2年生②小学3年生～6年生 費4,800円 抽選 9月1日～10月1日(必着)往復はがき、窓口 定①15名②20名

フィットネス

◆ノルディックウォーキング教室 自然豊かな善福寺川緑地を歩いて、リフレッシュ!
時9月17日、11月19日、12月17日(各月第3木曜)午前10時～11時30分
長谷川佳文 一般区民 費1,000円(貸出ポール1回300円別途) 窓口または電話(先着順) 定20名
他長寿ポイント対象
◆夜のマイペース・ラン&ウォーキング 野球場ナイトー照明の下、芝生をラン&ウォーキング
時10月27日～11月24日各火曜全4回(11月3日を除く)午後5時30分～8時30分
武井隆次 区内在住・在学・在勤の中学生以上 費1回500円 窓口または電話(先着順) 定30名

永福体育館

フィットネス

◆スタイルアップトレーニング 憧れのメリハリボディを目指してトレーニング!
時9月28日～10月26日月曜(全5回)午後7時10分～7時55分
15歳以上(中学生を除く) 費730円 定10名
◆かんたんピラティス 深層部の筋肉を意識し、からだの基礎を作ります。
時9月28日～10月26日月曜(全5回)午後7時10分～7時55分
15歳以上(中学生を除く) 費730円 定10名
◆フラダンス ハワイアン調の調べに合わせ優雅に踊ります!
時9月17日～10月29日木曜(全7回)午前11時40分～午後0時40分
15歳以上(中学生を除く) 費730円 定5名
◆かんたんフラダンス フラダンスの基本のステップから始めます。
時9月18日～10月30日金曜(全7回)午後7時10分～7時55分
15歳以上(中学生を除く) 費730円 定5名
◆夜ヨガ 呼吸に合わせて身体の内からほぐし日々の疲れを解消!
時9月18日～10月30日金曜(全7回)午後8時5分～8時55分
15歳以上(中学生を除く) 費730円 定10名

シニア向け

◆フレイル予防体操 楽しく運動してフレイルを予防しましょう!
時9月15日～10月27日火曜(9月22日、10月20日を除く・全5回)/9月17日～10月29日木曜(全7回)午前9時30分～10時20分
概ね60歳以上 費710円 定15名
(各共通)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

妙正寺体育館

フィットネス

◆ボディメイクエクササイズ(女性限定) 体型の改善や身体のシェイプアップを目的としたクラス
時10月第2・4土曜(全2回)午前9時15分～10時5分
15歳以上(中学生除く) 費各620円 オンライン申込 定13名
◆らくらくボクササイズ ボクシングの動きを取り入れて汗を流していきます
時10月第2・4土曜(全2回)午前10時30分～11時20分
15歳以上(中学生除く) 費各620円 オンライン申込 定18名
他室内履き必須
◆一番脂防リ 脂肪を燃やすエクササイズで理想の体型に
時10月第2・4土曜(全2回)午前11時45分～午後0時35分
15歳以上(中学生除く) 費各620円 オンライン申込 定20名
他室内履き必須
◆おなかスッキリ 汗を流しながら、おなか周りを集中的にスッキリ
時10月第1・3日曜(全2回)午前9時15分～10時5分
15歳以上(中学生除く) 費各620円 オンライン申込 定20名
他室内履き必須
◆ピラティス 深い呼吸と深層部の筋肉を意識していきます
時10月第1・3日曜(全2回)午前10時30分～11時20分
15歳以上(中学生除く) 費各620円 オンライン申込 定20名
◆ヨガ 静と動のポーズを組み合わせて身体も心もスッキリ
時10月第1・3日曜(全2回)午前11時45分～午後0時35分
15歳以上(中学生除く) 費各620円 オンライ

ン申込 定20名
※その他の教室は施設にお問い合わせください。

(各共通)定員を超えたものは抽選となります。詳細はホームページ又はQRコードでご確認ください。



上井草スポーツセンター

親子の教室

◆産後ボディケア ヨガを取り入れ産後の機能回復を目的としたクラスです
時毎週火曜(祝日を除く)午後2時～2時50分
産後～1歳半のお子さまとお母さま 費980円 定7組
他お子さまを連れて参加できます。♥

フィットネス

◆ピラティス 呼吸と筋肉を意識するトレーニングです
時毎週木曜(祝日・休館日(第3木曜)を除く)午前10時～10時50分
16歳以上 費620円 定20名
◆健康いきいき体操 メタボ、ロコモ、フレイル、転倒を予防する体操です
時毎週日曜(開催日はお問い合わせください)午後1時10分～2時
16歳以上 費620円 定15名
◆リセットアロマストレッチ アロマの香りに包まれて1週間をリセットしましょう
時毎週日曜(開催日はお問い合わせください)午後4時40分～5時30分
16歳以上 費620円 定15名

(各共通)上井草スポーツセンターホームページ上『教室オンライン申込』からお申込みください。詳細はホームページ又はQRコードよりご確認ください。



子どもの教室

◆プレキッズ&マミーサッカー教室「2歳児クラス」 ボールを使って親子で身体を動かしましょう!
時9月16日・30日、10月7日・14日・21日水曜午前10時～10時50分
FC東京 2歳児とお母さま 費各520円 施設受付・電話 定各10組20名
◆プレキッズ&マミーサッカー教室「3・4歳児クラス」 ボールを使って親子で身体を動かしましょう!
時9月16日・30日、10月7日・14日・21日水曜午前11時～11時50分
FC東京 3・4歳児とお母さま 費各520円 施設受付・電話 定各10組20名
◆放課後エンジョイフットボール① 放課後みんなでサッカーをしよう!
時10月1日・8日・22日木曜午後4時～5時
FC東京 小学1～3年生 費各520円 施設受付・電話 定各24名
他小学3年生は、①・②どちらかのクラスを選択してください。
◆放課後エンジョイフットボール② 放課後みんなでサッカーをしよう!
時10月1日・8日・22日木曜午後5時30分～6時45分
FC東京 小学3～6年生 費各520円 施設受付・電話 定各24名
他小学3年生は、①・②どちらかのクラスを選択してください。

球技・ゲーム

◆レディースエンジョイフットボール 女性のみさんが主役のサッカー教室です!
時9月28日、10月12日・19日・26日月曜午後7時20分～8時50分
FC東京 中学生以上の女性 費各520円 施設受付・電話 定各30名

杉並区スポーツ振興財団これからの主な事業

親子スケート教室 11月22日(日)・29日(日)

すぎなみスポーツアカデミー

～地域スポーツWithコロナ実技編～

コロナ禍の中でのスポーツについて、種目別に学びます。

①バレーボール	10月19日(月)
②子どもの運動	10月26日(月)
③野球	11月16日(月)
④高齢者の運動	11月27日(金)

大田黒公園で太極拳 10月23日(金)

第103回秋のすぎなみ区民歩こう会 11月15日(日)

初級障がい者スポーツ指導員養成講習会

11月15日(日)・22日(日)・29日(日)

※詳細は決まり次第、順次財団HPに掲載いたします。

※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。



■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…☎03-5374-6191～2
〒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



★＝予約不要
◎＝子育て応援券
♥＝女性限定
♡＝託児あり(事前申込必要)
✳＝さざんかネット(ネット申込・事前に個人登録が必要)

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