

MySports マイスポーツ **すぎなみ**

2020 秋

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!**
- すぎなみスポーツアカデミー
 - 都民生涯スポーツ大会
 - スロージョギング教室
 - ポッチャ教室
 - これから募集の教室
 - 休場のお知らせ

2020すぎなみスポーツアカデミー

コロナ禍でスポーツを安全に
楽しく継続するために

地域スポーツ with コロナ

すぎなみスポーツアカデミーでは、「スポーツをする、観る、誘う、支える」をテーマにスポーツを学ぶ機会を提供してきました。本年度は新型コロナウイルスの影響で開催を見合わせていましたが、8月にスタートを切りました。

コロナウイルスの影響による新しい生活様式が始まり、スポーツの重要性が再認識されています。そのような状況下、スポーツを始めたい、継続したいと思いながら、感染症に関する不安やスポーツの実践方法に戸惑う人が急増しています。そこでアカデミーは、スタートのテーマに『地域スポーツ with コロナ』を選びました。

感染症に関する基礎知識



スポーツドクターから学ぶ 地域スポーツ with コロナ

アカデミー講演の初回は日本スポーツ協会のスポーツ医、川原 貴先生を講師に新型コロナウイルスの症状や予防方法、スポーツ再開にあたって注意点や熱中症についての講演でした。

参加者からは「理論だけでなく、現場での経験値が生かされた講義でした。資料の補完をする情報があり、これからのチーム運営と指導に役立てることがたくさんあり有意義でした」との感想や、事前質問への丁寧な回答への感謝の声があがりました。

これからのアカデミー

地域スポーツ with コロナ 実技編 基礎編

With コロナシリーズではコロナ禍で安全に楽しくスポーツを継続するため、医療、スポーツ双方の専門家から、競技の特性に沿った知識を学ぶ「実技編」。多くの人が楽しく、気楽にスポーツを学ぶことができる「基礎編」を開催します。お申込み、お問い合わせなどは公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団までご連絡ください。



地域スポーツ with コロナ実技編

野球編

日時 11月16日(月)
午後6時30分～8時(90分)
会場 上井草スポーツセンター アリーナ
講師 石田 和之
(読売巨人軍アカデミー事務局長)
阿部 克俊
(久我山病院医局長呼吸器科医師)



高齢者の運動編

日時 11月27日(金)
午後6時30分～8時(90分)
会場 荻窪体育館 会議室
講師 本田 紀子
(一般社団法人 日本コンディショニング協会認定講師)
阿部 克俊
(久我山病院医局長呼吸器科医師)

定員：各15名(先着順。定員になり次第締め切り。)
対象：区内在住・在勤・在学の16歳以上の方
参加費：各500円(当日支払)
申込み：電話または財団HPで申込み

基礎講座

「地域スポーツにおけるソーシャルメディアの活用」

日時 12月5日(土)
午後6時30分～8時(90分)
講師 手塚 佳代子
(特定非営利活動法人 チューニング・フォー・ザ・フューチャー 理事)

定員：各25名(先着順。定員になり次第締め切り。)
参加費：各500円(当日支払)
会場：産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)1階展示場
申込み：電話または財団HPで申込み

「スポーツの継続につながる傷害予防」

日時 12月21日(月)
午後6時30分～8時(90分)
講師 中川 匠
(帝京大学医学部付属病院 整形外科教授)



2020年 都民生涯スポーツ大会

本大会は、スポーツを愛好する中・高齢者を主たる対象としたスポーツ大会で、参加者がお互いに技を競いながらスポーツに親しむことにより、生涯にわたるスポーツ活動のより一層の普及を目指し、毎年開催しています。

実施時期は、毎年9月を中心会期として、水泳・陸上競技・バスケットボール・ラージボール卓球などの計17種目が実施され、都内スポーツ愛好者約5,000名が参加しています。

●開催が危ぶまれた大会でしたが、厳密なコロナ対策と役員の皆さんの大変な努力で素晴らしい大会となりました。

8月23日(日) 東京都駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場で開催された
陸上競技大会男子4×100Rにおいて、48"27の記録で**7連覇**を達成。
陸上男子総合**3位**に貢献しました。



写真左から 三坂さん4走、秋山さん3走、金子さん2走、山口さん1走

9月19日(土) 墨田区総合体育館で開催された、
ラージボール卓球(個人戦のみ参加)において、

優勝 男子75～79歳クラス **宮川 光彦さん**
準優勝 女子80歳代クラス **城戸 玲子さん**
の成績を上げられました。

その他、順位を決めない競技など各種競技が開催されています。

スロージョギング教室

What?

スロージョギング

スロージョギングは、隣の人と話をしながら行える程度の運動強度です。正しい走り方を知ることで、たくさんのメリットが！

- 運動が苦手な方も、そうでない方も楽しく続けられます。
- 運動効果は高いのに疲れない。
- 心臓や体に負担がかからない。
- 脳(前頭葉・海馬)の活性化。

場所 高円寺体育館(高円寺南2-36-31)

全3回 12月4日(金) 12月11日(金) 12月18日(金)
午後7時～9時

対象 15歳以上の一般区民(中学生は除く)

講師 讃井 里佳子

プロフィール

2019年4月講談社+α新書より書籍

「らくらくスロージョギング運動」発刊

・一般社団法人日本スロージョギング協会認定アドバイザー

・一般社団法人10分ランチフィットネス協会東京支部長

費用 3,000円

定員 20名

申込み 往復はがき(11月1日～11月20日必着)
または財団HPより申込み

※スポーツシューズ(体育館履き)、運動しやすい服装、飲み物持参



令和2年度都立学校活用促進モデル事業 スポーツ体験教室

ボッチャ教室 開催決定！

ボッチャを一緒に楽しもう！

障がいの有無に関わらず、誰でも参加できます。

この教室では、パラリンピック種目にもなっている「ボッチャ」が体験できます。参加者は障がいの有無に関わらず、小学生からご高齢の方まで幅広く、ご家族でのご参加も多くあります。自然と交流が深まるようなアットホーム感がこの教室の醍醐味です。みんなで楽しみながら、時には熱い勝負を繰り広げてみませんか？

ボランティアの募集について

「すぎなみスポーツアカデミー 障害者サポーター講座」と連携して実施しております。本教室でのボランティアに興味のある方は公益財団法人杉並区スポーツ振興財団までお問い合わせください。



的の真ん中目がけてみんなで一斉投球！



緊張の第一投…。いざ尋常に勝負!!

日程 11月8日(日) 午後1時～2時30分

(受付 午後0時30分～)※代替日あり

11月29日(日) 午後3時30分～5時

(受付 午後3時～)

会場 永福学園 グラウンド (杉並区永福1-7-28)

講師 東京ボッチャ協会、公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

対象 障がいの有無に関わらずご参加いただけます (小学生以上)

定員 20名/回

費用 無料

持ち物 マスク、動きやすい服装、飲み物

申込方法 電話・FAX・郵送・インターネット (事前申込制/先着順)

お申込み・お問合せ先

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 都立学校活用促進担当

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-7-8 千駄ヶ谷尾澤ビル2階

☎03-6804-5636 FAX03-5413-6926

ホームページ: <https://www.tef.or.jp/school/>

営業時間: 午前9時～午後5時 (土日祝日を含む)



最後はみんなで記念撮影！

※写真は昨年度の様子です。

これから募集の教室

プラス
十スポーツで生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

★＝さざんかネット

(ネット申込・事前に個人登録が必要)

※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

子どもの教室

★小学生ソフトバレーボール ☺11月1日、12月6日日曜午前9時～10時50分 ☺杉並区ソフトバレーボール連盟 ☺区内在住・在学の小学生 ☺100円 ☺当日先着順 ☺15名 ☺体育館履き持参。1月、2月の開催はありません

フィットネス

◆初めての太極拳 ☺11月22日、12月27日日曜午前9時～10時30分 ☺高島和恵 ☺どなたでも ☺600円 ☺開催月15日午前10時より電話申込。先着順 ☺15名

◆体幹エクササイズ冬 ☺12月2日～3月10日水曜(第3水曜を除く)全10回 ①午後6時～6時50分 ②午後7時～7時50分 ③午後8時～8時50分 ☺佐々木達也 ☺一般区民 ☺6,000円 ☺往復はがき(1コースのみ応募、11月11日必着) ☺各10名

◆気軽にフィットネス冬～小さいボールで強くなやかなカラダ!～ ボールを使ってストレッチします ☺12月6日～3月14日まで(1月3日・10日・31日を除く) ①午後1時～1時50分 ②午後2時～2時50分 ☺HIKARU ☺一般区民 ☺600円 ☺1週間前の日曜午後4時から電話申込。先着順 ☺各10名

★ふらっとエクササイズ冬～リフレッシュエクササイズ～ 筋膜体操やストレッチで身体を温めダンスしよう! ☺12月12日・26日、3月13日・27日(第2、第4土曜) 午前11時15分～午後0時45分(1月、2月の開催なし) ☺めめ ☺一般区民 ☺600円 ☺当日直接。先着順 ☺35名 ☺体育館履き持参。1月、2月の開催はありません

★楽しく健康タイム冬～エアロビクス～ ☺11月11日～

障がいのある方のための教室

◆ボッチャ体験教室 パラリンピック種目を体験しよう! ☺12月19日土曜午前9時～10時50分 ☺芹澤美香子 ☺どなたでも ☺200円 ☺当日直接。先着順 ☺30名 ☺障がい者手帳提示の方100円。体育館履き持参

高円寺体育館

障がいのある方のための教室

◆だれでもダーツ 障がいのある方もない方も皆で楽しくダーツ! ☺11月22日、12月27日、1月24日日曜午後1時～2時50分 ☺杉並区ダーツ協会 ☺どなたでも ☺100円 ☺事前電話申込。先着順。体育館履き持参

松ノ木運動場

子どもの教室

◆キッズコンディショニング教室(未就学児クラス) 体を動かす楽しさを感じてもらいながら運動機能向上を目指します。☺1月12日・19日・26日、2月2日火曜午後3時10分～3時55分(予備日2月9日・16日) ☺J.T.ストレングス&コンディショニング ☺4歳以上の未就学児 ☺3,000円 ☺電話・窓口(12月15日～1月7日) ☺20名(先着) ☺縄跳び用の縄持参

◆キッズコンディショニング教室(小学生クラス) 体を動かす楽しさを感じてもらいながら運動機能向上を目指

します。☺1月12日・19日・26日、2月2日火曜午後4時～5時(予備日2月9日・16日) ☺J.T.ストレングス&コンディショニング ☺小学生 ☺3,200円 ☺電話・窓口(12月15日～1月7日) ☺20名(先着) ☺縄跳び用の縄持参

球技・ゲーム

◆ワンデイトennisのつどい・ゆったりクラス ゲームが出来る方 ☺11月14日・28日、12月12日・26日土曜午後5時10分～6時50分 ☺コーディネーター ☺一般区民 ☺700円 ☺前月15日10時より電話受付(ご本人のみ先着順) ☺7名 ☺技術指導はいたしません。ゲームを楽しみます。

◆ワンデイトennisのつどい・がっつりクラス 大会出場経験者 ☺11月14日・28日、12月12日・26日土曜午後5時10分～6時50分 ☺コーディネーター ☺一般区民 ☺700円 ☺前月15日午前10時より電話受付(ご本人のみ先着順) ☺7名 ☺技術指導はいたしません。ゲームを楽しみます。

◆短期集中初心者教室 初めてテニスをされる方対象 ☺1月9日・16日・23日・30日土曜午前9時から10時20分。予備日2月6日・13日 ☺杉並区テニス連盟 ☺一般区民 ☺5,000円 ☺往復はがき(12月1日～12月10日必着)、窓口用(要返信はがき) ☺12名

◆短期集中中級者教室 さらに上達を目指すし、実戦を想定したレッスン ☺1月9日・16日・23日・30日土曜午前9時～10時50分。予備日2月6日・13日 ☺杉並区テニス連盟 ☺一般区民 ☺5,000円 ☺さざんかネット・往復はがき(12月1日～12月10日必着)、窓口(要返信はがき) ☺12名 ☺6389

フィットネス

◆ノルディックウォーキング教室 ポールを使って善福寺川をウォーキング ☺11月19日、12月17日木曜午前10時～11時30分 ☺長谷川佳文 ☺一般区民 ☺1,000円 ☺窓口または電話(先着順) ☺20名 ☺貸出ポールあり1回300円

重 要
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。

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** 仲良く、怪我無く、安全にゲームを楽しむ。**時**11月17日、12月1日・15日、1月5日・19日午後7時～9時**所**井口真**対**中学生以上(中学生は保護者同伴)**費**600円**申**一週間前月曜正午より電話申込**定**30名

◆**ワンデイフットサルゲーム冬** 楽しむ事がコンセプトのフットサルミニ大会です。**時**12月19日土曜午後7時～9時**対**40代以上の方が過半数のチーム**費**5,000円**申**事前電話先着順**定**8チーム

フィットネス

◆**大人の休日ヨガ** **時**11月28日、1月23日午後7時10分～8時40分**所**山本美也子**対**一般区民**費**600円**申**一週間前金曜正午より電話申込**定**15名

◆**リフレッシュヨガ** **時**11月19日、12月17日、1月21日午前10時10分～11時40分**所**山本美也子**対**一般区民**費**600円**申**一週間前水曜正午より電話申込**定**15名

◆**土曜の夜のエクササイズ** ストレッチボールを使ったエクササイズ**時**11月14日、12月12日、1月9日午後7時10分～8時40分**所**志村龍紀**対**一般区民**費**600円**申**一週間前金曜正午より電話申込**定**7名

杉並第十小学校温水プール

水 泳

★**水中ウォーキングワンポイント** 一人5分程度の水中歩行のマンツーマンレッスン。**時**11月9日、12月14日月曜午後1時～1時55分**所**金田光世**対**一般区民**費**250円**申**当日先着順**定**10名**他**入場料のみ

★**泳法ワンポイントレッスン** 一人5分程度のマンツーマンレッスン。**時**11月9日、12月14日月曜午後2時～2時55分**所**高見沢美恵子**対**一般区民**費**250円**申**当日先着順**定**10名**他**入場料のみ

◆**知的障がい者水泳教室** みんなで楽しく泳ぎましょう。水慣れ、リラクゼーション、水泳指導等、レベルにあった指導が受けられます。**時**11月14日土曜午後1時～2時55分**所**杉並区水泳連盟**対**区内知的障がい者**費**100円**申**電話事前申し込み**定**7名

上井草スポーツセンター

子どもの教室

◆**年少サッカー教室** 今月から新設されたサッカー教室です!**時**11月5日・12日木曜午後3時20分～4時**所**FC東京**対**年少**費**各730円**申**施設受付・電話**定**各15名

◆**放課後エンジョイフットボール** 放課後みんなでサッカーをしよう!**時**11月5日・12日木曜午後4時20分～5時20分**所**FC東京**対**小学1～3年生**費**各520円**申**施設受付・電話**定**各24名

◆**放課後エンジョイフットボール** 放課後みんなでサッカーをしよう!**時**11月5日・12日木曜午後5時30分～6時45分**所**FC東京**対**小学3～6年生**費**各520円**申**施設受付・電話**定**各24名**他**小学3年生は、どちらかのクラスを選択してください。

◆**幼児・児童のボールゲーム教室** ドイツ生まれのボール遊びを体験しよう!**時**11月10日・24日火曜午後3時10分～3時55分**対**4歳～未就学児**費**各620円**申**施設受付・電話**定**各15名

◆**幼児・児童のボールゲーム教室** ドイツ生まれのボール遊びを体験しよう!**時**11月10日・24日火曜午後4時5分～4時50分**対**小学1～3年生**費**各620円**申**施設受付・電話**定**各15名

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**12月1日・8日・15日火曜午後2時～2時50分**所**産後～1歳半のお子さまとお母さま**費**980円**申**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』またははがきでお申込みください。11月4日水曜～17日火曜まで。詳細はホームページまたはQRコードよりご確認ください。**定**7組**他**お子さまを連れて参加できます。♥

◆**子連れヨガ** 正しい呼吸法とポーズを学ぶヨガの基



施設設備等の改修工事のため休場します

全館休場	杉並第十小学校温水プール	令和3年2月15日(月)から令和3年3月14日(日)まで
	高円寺体育館	令和3年1月4日(月)から令和3年1月18日(月)まで
一部休場	荻窪体育館 アリーナ・武道場	令和3年1月4日(月)から令和3年2月28日(日)まで
	下高井戸区民集会所 (昇降機更新工事)	令和3年2月8日(月)から令和3年3月19日(金)までの一部 ※工事期間中は、エレベーターはご利用いただけません。
	上井草スポーツセンター 体育館・小体育室	令和2年12月14日(月)から令和2年12月16日(水)まで
	上井草スポーツセンター トレーニングルーム	令和2年12月14日(月)

※一般利用についても、ご利用いただけません。

ご利用の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

礎クラスです**時**12月4日・11日・18日金曜午後1時～1時50分**対**未就園児の子と母**費**980円**申**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』またははがきでお申込みください。11月4日水曜～17日火曜まで。詳細はホームページまたはQRコードよりご確認ください。**定**7組**他**未就園児のお子様(1名)同伴可

球技・ゲーム

◆**レディースエンジョイフットボール** 女性のみなさんが主役のサッカー教室です!**時**11月9日・16日・30日月曜午後7時20分～8時50分**所**FC東京**対**中学生以上の女性**費**各520円**申**施設受付・電話**定**各30名♥

◆**バレーボール教室 小中学生クラス** 初心者も大丈夫!みんなでバレーボールを楽しもう!**時**11月12日・26日木曜午後5時15分～6時45分**所**FC東京**対**小中学生**費**各780円**申**施設受付・電話**定**各24名

◆**バレーボール教室 家庭婦人クラス** 初心者も大丈夫!みんなでバレーボールを楽しもう!**時**11月5日木曜午後5時15分～6時45分**所**FC東京**対**高校生以上の女性**費**1,040円**申**施設受付・電話**定**24名♥

フィットネス

◆**かんたんエアロ** 筋トレやストレッチ、バランス体操で身体を整えます**時**12月2日・9日水曜午前10時～10時50分**対**16歳以上**費**620円**申**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』またははがきでお申込みください。11月4日水曜～17日火曜まで。詳細はホームページまたはQRコードよりご確認ください。**定**20名**他**室内履きが必要となります

◆**ピラティス** 呼吸と筋肉を意識するトレーニングです**時**12月3日・10日木曜午前10時～10時50分**対**16歳以上**費**620円**申**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』またははがきでお申込みください。11月4日水曜～17日火曜まで。詳細はホームページまたはQRコードよりご確認ください。**定**20名

◆**アロマストレッチ** アロマの香りに包まれてストレッチします**時**12月6日・20日日曜午後0時10分～1時**対**16歳以上**費**620円**申**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』またははがきでお申込みください。11月4日水曜～17日火曜まで。詳細はホームページまたはQRコードよりご確認ください。**定**15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**12月6日・20日日曜午後1時10分～2時**対**16歳以上**費**620円**申**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』またははがきでお申込みください。11月4日水曜～17日火曜まで。詳細はホームページまたはQRコードよりご確認ください。**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**12月6日・20日日曜午後4時40分～5時30分**対**16歳以上**費**620円**申**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』またははがきでお申込みください。11月4日水曜～17日火曜まで。詳細はホームページまたはQRコードよりご確認ください。**定**15名

永福体育館

子どもの教室

◆**はだしてサッカー①** 砂の上でボールを使って楽しく

動きます!**時**毎週月曜(祝日・年末年始休館を除く)午後3時30分～4時30分**対**3歳～未就学児**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**20名

◆**はだしてサッカー②** ボールに慣れることから始めます!**時**毎週月曜(祝日・年末年始休館を除く)午後4時30分～5時30分**対**小学1～3年生**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**20名

◆**はだしてサッカー③** 体力やボールコントロールの向上を目指します!**時**毎週月曜(祝日・年末年始休館を除く)午後5時30分～6時30分**対**小学4～6年生**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**20名

◆**はだしてからだ遊び** 楽しく遊びながら基礎体力を身に付けます!**時**毎週水曜(毎月第2水曜・祝日・年末年始休館を除く)午後3時15分～4時15分**対**3歳～未就学児**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**20名

◆**はだして体力向上プログラム①** たくさん身体を動かし、体力向上を目指します!**時**毎週水曜(毎月第2水曜・祝日・年末年始休館を除く)午後4時30分～5時30分**対**小学1～3年生**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**20名

◆**はだして体力向上プログラム②** 体力やボディバランスの向上を目指します!**時**毎週水曜(毎月第2水曜祝日・年末年始休館を除く)午後5時40分～6時40分**対**小学4～6年生**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**20名

親子の教室

◆**親子・孫と一緒にはだし遊び** コミュニケーションを図りながら、砂の上で動きます!**時**毎週月・火曜(祝日・年末年始休館を除く)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～)当日空きがある場合は予約無しでも参加可能**定**10組

フィットネス

◆**ビーチコートで「はだし活」** 不安定な砂の上でエクササイズをします!**時**毎週月・火曜(祝日・年末年始休館を除く)午前10時30分～11時30分**対**15歳以上(中学生を除く)**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

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**毎週火・木曜(祝日・年末年始休館を除く)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

◆**はだしてのんびり健康運動** 砂の上で、バランス感覚を養い体幹を鍛えましょう!**時**毎週月・火曜(祝日・年末年始休館を除く)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

ひきつづき 4 面で各体育施設の教室をご紹介します!

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。

これから

募集の教室

★=予約不要

☺=子育て応援券

♥=女性限定

☺=託児あり(事前申込必要)

★=さざんかねっと

(ネット申込・事前に個人登録が必要)

高井戸温水プール

フィットネス

- ◆火曜ヨガ教室① 時1月12日～3月9日火曜(2月23日を除く・全8回)午前9時30分～10時30分 16歳以上の方 8,000円 往復はがき(12月1日～12月12日必着) 7名
- ◆火曜ヨガ教室② 時1月12日～3月9日火曜(2月23日を除く・全8回)午前11時～正午 16歳以上の方 8,000円 往復はがき(12月1日～12月12日必着) 7名
- ◆木曜ヨガ教室① 時1月14日～3月11日木曜(2月11日を除く・全8回)午前9時30分～10時30分 16歳以上の方 8,000円 往復はがき(12月1日～12月12日必着) 7名
- ◆木曜ヨガ教室② 時1月14日～3月11日木曜(2月11日を除く・全8回)午前11時～正午 16歳以上の方 8,000円 往復はがき(12月1日～12月12日必着) 7名
- ◆金曜やさしいヨガ教室① 時1月15日～3月5日金曜(全8回)午前9時30分～10時30分 16歳以上の方 8,000円 往復はがき(12月1日～12月12日必着) 7名
- ◆金曜やさしいヨガ教室② 時1月15日～3月5日金曜(全8回)午前11時～正午 16歳以上の方 8,000円 往復はがき(12月1日～12月12日必着) 7名

水 泳

- ◆泳法上達教室 時1月25日～3月22日月曜(2月15日、3月15日を除く・全7回)午前11時～11時50分 16歳以上の、クロールで25m以上泳げる方 7,000円 往復はがき(11月15日～11月24日必着) 10名
- ◆小学生25m完泳教室 時1月25日～3月22日月曜(2月15日、3月15日を除く・全7回)午後5時30分～6時20分 12.5m以上クロールで泳げる小学生で、保護者の送迎がある方 9,800円 往復はがき(11月15日～11月24日必着) 10名
- ◆火曜水中エクササイズ① 時1月12日～3月23日火曜(2月23日を除く・全10回)午前10時～10時50分 16歳以上の方 6,000円 往復はがき(11月15日～11月24日必着) 10名
- ◆火曜水中エクササイズ② 時1月12日～3月23日火曜(2月23日を除く・全10回)午前11時～11時50分 16歳以上の方 6,000円 往復はがき(11月15日～11月24日必着) 10名
- ◆水曜水中エクササイズ① 時1月13日～3月17日水曜(全10回)午前10時～10時50分 16歳以上の方 6,000円 往復はがき(11月15日～11月24日必着) 10名
- ◆水曜水中エクササイズ② 時1月13日～3月17日水曜(全10回)午前11時～11時50分 16歳以上の方 6,000円 往復はがき(11月15日～11月24日必着) 10名
- ◆障がい者水中歩行教室 時1月9日・30日、2月20日、3月13日土曜(全4回)午前10時～11時 障がい者手帳をお持ちの方(区内在住・在学・在勤の方) 無料 往復はがき(11月15日～24日必着) 5名
- ◆障がい者水慣れ水泳教室 時1月16日、2月6日・27日、3月20日土曜(全4回)午前10時～11時 障がい者手帳をお持ちの方(区内在住・在学・在勤の方) 無料 往復はがき(11月15日～24日必着) 5名
- ◆障がい者水泳スキルアップ教室 時1月23日、2月13日、3月6日・27日土曜(全4回)午前10時～11時 障がい者手帳をお持ちの方(区内在住・在学・在勤の方) 無料 往復はがき(11月15日～24日必着) 5名
- ◆初心者水泳教室 時1月25日～3月22日月曜(2月15日・3月15日を除く・全7回)午前10時～10時50分 16歳以上の方(区内在住・在学・在勤の方) 6,300円 往復はがき(11月15日～24日必着) 10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。

萩窪体育館

〒167-0051 萩窪3丁目47番2号

03-3220-3381

高円寺体育館

〒166-0003 高円寺南2丁目36番31号

03-3312-0313

松ノ木運動場

〒166-0014 松ノ木1丁目3番22号

03-3311-7410

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

〒168-0073 下高井戸3丁目26番1号

03-5374-6191～2

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

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

高井戸温水プール

〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号

03-3331-7841

妙正寺体育館

〒167-0033 清水3丁目20番12号

03-3399-4224

永福体育館

〒168-0064 永福1丁目7番6号

03-3328-3146

大宮前体育館

〒167-0052 南萩窪2丁目1番1号

03-3334-4618

はがき(11月15日～24日必着) 10名

◆幼児水泳教室 時1月25日～3月22日月曜(2月15日、3月15日を除く・全7回)午後3時30分～4時20分 未就学児(4～6歳)で、保護者の送迎がある方(区内在住・在学・在勤の方) 9,800円 往復はがき(11月15日～24日必着) 10名

◆小学生12.5m完泳教室 時1月25日～3月22日月曜(2月15日、3月15日を除く・全7回)午後4時30分～5時20分 12.5mをクロールで泳げない小学生で、保護者の送迎がある方(区内在住・在学・在勤の方) 9,800円 往復はがき(11月15日～24日必着) 10名

大宮前体育館

フィットネス

★ピラティス 自重を使用して深層部の筋肉を鍛えます。時11月10日～12月22日火曜(第3火曜除く)午前9時10分～9時50分 加藤 16歳以上 510円 当日先着順 15名

★ヨガ(ココロ) 座位のポーズを中心にヨガのポーズを実施します。時11月4日～12月23日水曜午前10時30分～11時15分 北村 16歳以上 510円 当日先着順 15名

★ヨガ(カラダ) 呼吸に合わせてヨガでシェイプアップを目指します。時11月6日～12月25日金曜午後2時15分～2時50分 浅賀 16歳以上 510円 当日先着順 15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11月6日～12月25日金曜午後4時20分～4時50分 柴 16歳以上 510円 当日先着順 12名

シニア向け

★優しいヨガ 呼吸法などゆったりとしたヨガのクラスです時11月2日～12月21日月曜(祝日を除く)午前9時45分～10時30分 横山 16歳以上(シニア向け) 510円 当日先着順 6名

妙正寺体育館

フィットネス

◆12月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第2・4土曜(12月26日除く・全1回)午前9時15分～10時5分 15歳以上(中学生除く) 620円 オンライン・はがき申込(11月4日～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります 13名 詳細はホームページをご確認ください

◆12月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第2・4土曜(12月26日除く・全1回)午前10時30分～11時20分 15歳以上(中学生除く) 620円 オンライン・はがき申込(11月4日～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります 18名 室内履き必須 詳細はホームページをご確認ください

◆12月一番脂肪リ 脂肪を燃やすエクササイズで理想の体型に時第2・4土曜(12月26日除く・全1回)午前11時45分～午後0時35分 15歳以上(中学生除く) 620円 オンライン・はがき申込(11月4日～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります 20名 室内履き必須 詳細はホームページをご確認ください

◆12月おなかスッキリ 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) 各620円 オンライン・はがき申込(11月4日～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります 20名 室内履き必須 詳細はホームページをご確認ください

◆12月ピラティス 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) 各620円 オンライン・はがき申込(11月4日～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります 20名 詳細はホームページをご確認ください

◆12月ヨガ 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) 各620円 オンライン・はがき申込(11月4日～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります 20名 詳細はホームページをご確認ください

◆12月骨盤チューニング 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毎週水曜(12月23日・30日除く・全3回)午前9時10分～10時 15歳以上(中学生除く) 各620円 オンライン・はがき申込(11月4日～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります 20名 詳細はホームページをご確認ください

◆12月パワーヨガ ポーズを連動させながら動き、心地良く汗を流せます時毎週水曜(12月23日・30日除く・全3回)午後7時10分～7時55分 15歳以上(中学生除く) 各560円 オンライン・はがき申込(11月4日～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります 18名 詳細はホームページをご確認ください

◆12月静☆ヨガ 疲れから開放しストレスフリーな時間を体感しませんか時毎週水曜(12月23日・30日除く・全3回)午後8時5分～8時50分 15歳以上(中学生除く) 各560円 オンライン・はがき申込(11月4日～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります 18名 詳細はホームページをご確認ください

◆12月ステップダンスエアロ ステップの動きを多くとり入れる有酸素運動時毎週金曜(12月25日除く・全3回)午後7時10分～7時55分 15歳以上(中学生除く) 各560円 オンライン・はがき申込(11月4日～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります 20名 室内履き必須 詳細はホームページをご確認ください

◆12月ピラティス&リラグゼーション しなやかな身体を目指し最後に筋肉をほぐします時毎週金曜(12月25日除く・全3回)午後8時5分～8時50分 15歳以上(中学生除く) 各560円 オンライン・はがき申込(11月4日～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります 20名 詳細はホームページをご確認ください

シニア向け

◆12月ロコモ予防体操 筋力やバランス能力を無理なく楽しく鍛えます時毎週火曜(12月22日・29日除く・全3回)午前9時10分～9時55分 50歳以上※50歳未満も可 各560円 オンライン・はがき申込(11月4日～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります 13名 詳細はホームページをご確認ください

◆12月健康法【高】 中高齢者向けのプログラム時毎週水曜(12月23日・30日除く・全3回)午前10時20分～11時10分 60歳以上※60歳未満も可 各560円 オンライン・はがき申込(11月4日～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります 15名 詳細はホームページをご確認ください

◆12月健康法【高】 中高齢者向けのプログラム時毎週金曜(12月25日除く・全3回)午前9時15分～10時5分 60歳以上※60歳未満も可 各560円 オンライン・はがき申込(11月4日～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります 15名 詳細はホームページをご確認ください

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または延期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。

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

(公財)杉並区スポーツ振興財団ホームページ URL <http://sports-suginami.org/>