

# MySports **すぎなみ** マイスポーツ

## 2022

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 FAX03-5305-6162 <http://sports-suginami.org/>



PICK UP!

- スポーツフェスティバル
- すぎなみフェスタ
- パラスポーツ@SUGINAMI
- スポーツ始めキャンペーン
- 歩こう会・ビーチスポレク
- これから募集の教室

## 2022年10月10日 月祝 スポーツの日は

# スポーツフェスティバル

今年もスポーツイベント盛りだくさん!!  
杉並区のスポーツ施設で元気からだを動かそう  
体育館、運動場、プール、好きなもの、得意なものに参加して  
スポーツの秋を楽しみませんか。みるだけでもOK  
当日参加のものも、たくさんあるので各施設へレッツゴー



## スポーツフェスティバルで 健康測定 10時~16時 予定

### 健康チェックをしよう!!

### 近くのスポーツ施設を周り、



**各施設に健康測定器を配置**  
各施設でぴったり選手権開催!!  
ストップウォッチで1分をぴたりと止める。  
ぴたり止めると賞品あり。

※ベジチェック®はカゴメ株式会社の登録商標です

協力 明治安田生命保険相互会社 武蔵野支社

「健康測定」に関するお問合せは (公財) 杉並区スポーツ振興財団へ。設置する「健康測定器」は変更になることがあります。

### 荻窪体育館

☎ 03-3220-3381



今年のご家族で楽しめるスポーツ・教室をご用意しております。お子さまと一緒に体を動かし、ご家族で“初めての体験”スポーツを通じてご家族で楽しい時間を過ごし、家族の時間を増やしてみませんか。



## 家族と一緒に体を動かし、楽しい時間を過ごしましょう。ユニカール・合気道等、“家族で初めての体験”はいかがですか。

#### 主要イベント

- ◎事前申込み 9月26日(月)14:00よりお電話にて受付開始
- ◆親子体操①1歳半~2歳児とその親子(10:00~11:00) ②3歳児~5歳児とその親子(11:00~12:00) 各15組 一般区民
- ◆障害者スポーツ『ユニカール』をやってみよう♪(12:30~14:30) 各30名 多なたでも
- ◆子ども走り方教室(13:15~14:35) 都内の大学陸上部のコーチによる『早く走れるポイント教室』各30名 年長~小学6年生
- ◆家族で合気道体験(13:00~15:00) 合気道の基本動作を体験してみましよう 各15名 中学生以上の一般区民

- ◆ファミリー球技タイム(15:00~16:30)『ソフトバレーボール、卓球、バドミントン』をご家族と一緒にプレーしてください 一般区民で年長~高校生までのお子様を含めたご家族でのご参加
- ◆体幹エクササイズ(17:00~18:30) 各50名 一般区民
- ◆ピラティス教室(①18:00~19:00②19:15~20:15) 各15名 一般区民
- ◆ソーシャルダンス体験会(14:00~16:00) 各14名 一般区民



### TAC杉並区妙正寺体育館

☎ 03-3399-4224



どなたでも楽しめるプログラムを多数用意しております。毎年人気の体力測定会やテニス教室の他、むかしあそびパフォーマンス&体験も!ぜひ、ご来館ください。



## スポーツの秋! あそびの秋! “デジスポ”で熱く盛り上がりよう♪

#### 主要イベント

- ◎事前申込み
- ◆体力測定会(①10:00~10:50②11:00~11:50③12:30~13:20④13:30~14:20) 各15歳以上(中学生除く) 各10名
- ◆庭球場
- ◆親子テニス教室(①9:10~10:10②10:20~11:20) ①4歳~小学1年生とその保護者②小学2~6年生とその保護者 各8組
- ◆初中級テニス教室(11:30~12:40) 中学生以上 各10名
- ◆中上級テニス教室(13:35~14:45) 中学生以上 各10名



- ◎当日参加可能
- ◆デジタルサーフィン(9:00~12:00) ★小体育室 各多なたでも 整理券を配布
- ◆デジタル大相撲(13:00~17:00) ★小体育室 各多なたでも 整理券を配布
- ◆むかしあそびコーナー(9:30~12:00) ★小体育室 各多なたでも 整理券を配布
- ◆こまのたけちゃんパフォーマンス(10:30~11:00) ★小体育室
- ◆ミニミニ緑日(14:00~17:00) ★小体育室

その他イベント情報・申込方法詳細は施設ホームページをご確認ください。

### TAC杉並区上井草スポーツセンター

☎ 03-3390-5707



どなたでも楽しめるプログラムを多数用意しております。身体を動かすプログラムの他、ペットボトルキャップを使ったアート制作やお芝居のパフォーマンスも!ぜひ、ご来館ください。



## スポーツの秋! あそびの秋! “無料開放”あそびがいっぱい♪

#### 主要イベント

- ◎当日参加可能
- ◆ペットボトルキャップアート制作(9:00~18:00) ★ロビー 各多なたでも
- ◆こまのたけちゃんパフォーマンス(14:00~14:30) ○詳細はホームページでご案内いたします。
- ◆お芝居やさんパフォーマンス【演目】泳げない犬(15:00~16:00) ※パフォーマンス後、手遊び等のコーナーあり
- ◆むかしあそび(10:00~16:00) 小運動場であつかしいあそびをみんなで楽しもう!



- ◎一般開放
- ※定員の場合、ご利用いただけない場合がございます。
- ◆トレーニングルーム(9:00~20:50) 各15歳以上(中学生除く) ※90分程度でのご利用をお願いいたします。
- ◆プール(9:00~20:50) 各多なたでも(おむつの取れていない方を除く) ※90分(更衣時間含む)でのご利用をお願いいたします。



その他イベント情報詳細は施設ホームページをご確認ください。

### 大宮前体育館

☎ 03-3334-4618



お子さまから大人の方までお楽しみいただける様々なイベントを企画致しました。総合型地域スポーツクラブ 123 荻窪にも協力頂いて実施します。ぜひ、ご来館ください。



## スポーツの日をお楽しみください。

#### 主要イベント

- ◎事前予約が必要となります。9月26日(月)13:00から電話もしくはフロントにて先着順(定員になり次第締切)
- ◆ゴールボール体験会(9:00~11:00) ★大体育室 各5歳以上 各20名
- ◆チアダンス・チアリーディング デモンストレーション(11:00~12:00) ★大体育室 各多なたでも 各50名
- ◆親子空手体験会(12:45~13:30) ★大体育室 各5歳以上の親子 各30組
- ◆フェンシング体験会(15:00~17:00) ★大体育室 小学生以上 各20名
- ◆ヨガ体験会(17:30~18:30) ★大体育室 各16歳以上 各40名
- ◆ユニバーサル音楽会(11:00~12:00) ★多目的室 各多なたでも 各15名
- ◆親子水泳(10:00~10:40) ★プール 各おむつが取れた幼児 各6組

- ◆サーキットエクササイズ(11:00~11:30) ★プール 各16歳以上 各9名
- ◆25Mタイム測定(13:00~13:30) ★プール 各25m完泳できる方 各9名
- ◎一般公開 (定員の場合ご利用頂けない事もございます)
- ◆トレーニング(9:00~20:50) ★トレーニング室 各15歳以上(中学生除く) ※混雑時はお待ちいただく場合がございます
- ◆プール(9:00~20:50) ★プール 各多なたでも(おむつの取れていない乳幼児を除く、小学校3年生以下のお子様は保護者同伴) ※混雑時はお待ちいただく場合がございます



### 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。

窓口・電話受付 イベントの行われる施設の窓口にお越しただくか、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。

定員 申込

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。

★場所 対 象

## 下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

☎ 03-5374-6191~2

## 親子・子ども・大人までどなたでも楽しめるものがいっぱい

**おすすめ** 運動場と集会所で様々な内容で開催します。親子でも参加できるプログラムも多くあります。いろいろなプログラムに参加してみませんか。下高井戸でお待ちしています。下高まつりも同日開催!!



### 主要イベント

#### 運動場

- ◆事前申込み
  - ◆ウォーキングフットボール体験会 (10:00~11:30) 小学生以上 各20名
  - ◆スマイルサッカー (13:00~14:10) 小学生・中学生 各40名
  - ◆ジャイアンツ親子野球教室 (14:30~16:00) ①未就学児までとその保護者②小学1~3年生とその保護者 各20組
- ◆随時申込み
  - ◆クリケット体験会 (10:00~12:00) 各20名

#### 集会施設

- ◆事前申込み
  - ◆メッチャかっこいい★K-POPダンス (10:00~11:00) 年中から小学2年生とその保護者 各10組

- ◆目指せ完コピ!K-POPダンス (11:15~12:15) 小学生以上 各20名
- ◆プログラミング (①9:30~10:30②10:45~12:15) ①小学1~3年生②小学4~6年生 各10名
- ◆当日参加可能
  - ◆気分アゲアゲ★DJ体験会 (デモンストレーション13:30~、15:50~/体験会①13:50~15:30②16:00~17:40) 各20名

### 下高まつりも同時開催!! (10:00~15:00)

- ・苗木de募金
- ・杉並野菜販売
- ・缶バッチ作り
- ・輪投げ
- ・射的
- ・スーパーボールすくい等

イベント情報・申込の詳細は施設ホームページをご確認ください。

## 松ノ木運動場

☎ 03-3311-7410

**おすすめ** 松ノ木運動場では、皆様楽しんでいただけるよう様々なプログラムを用意しております。Newスポーツアルティメットや、プロテニスプレイヤーによる教室。バルーンアート。皆様のご来場心よりお待ちしております!



## 10月10日どこ行くの?松ノ木でしょ! 屋外施設でスポーツカルチャーを堪能しよう!

### 主要イベント

#### テニスコート

- ◆事前申込み
  - ◆プレイ&ステイ体験 (①9:00~10:15②10:30~11:45) 親子 各16組
  - ◆プロテニスプレイヤー佐伯美穂選手によるテニス教室 (①13:00~14:30②15:00~16:30) ①18歳以上(テニス経験者)②小学生(テニス経験者) 各20名
  - ◆テニスコートde星空キャンドルヨガ (18:00~19:00) 18歳以上 各20名

#### 野球場

- ◆事前申込み
  - ◆ヤクルトスワローズアカデミーによる親子野球教室 (①9:00~10:20②10:30~12:00) ①未就学児までとその保護者②小学1年~3年生とその保護者 各30組

- ◆ノルディックウォーキング体験会 (11:30~13:00) 15歳以上 各20名

- ◆随時申込み
  - ◆アルティメット体験会 (15:30~17:30) 各20名

#### イベントブース

- ◆随時申込み
  - ◆自由に塗り絵 (9:00~16:00) 各20名
  - ◆簡単バルーンアート体験 (①9:30~11:00②13:30~15:00) 各20名
  - ◆プラバンを作ってみよう (11:30~13:00) 各20名

イベント情報・申込の詳細は施設ホームページをご確認ください。

## TAC杉並区永福体育館

☎ 03-3328-3146

**おすすめ** 人気のビーチスポーツやスラックラインに加えVRアトラクションやバーチャルサイクリング、懐かしのミニ四駆、女性の気になるメイクセミナーやアスリートネイル体験など盛りだくさん!ご家族やお友達とぜひご参加ください!



## 興奮必須!永福体育館で最新コンテンツを体感しよう!! お子さまから高齢者まで楽しめるコンテンツいっぱい!

- ◆事前申込み
  - ◆ビーチパレー (9:00~11:30) ★ビーチコート 各40名程度
  - ◆ビーチテニス (13:00~15:00) ★ビーチコート 各30名程度
  - ◆ビーチサッカー (16:00~18:00) ★ビーチコート 各40名程度
  - ◆おしりエクササイズ (9:30~11:00) ★1F体育館 各50名
  - ◆アクティブ・ビューティーセミナー (11:45~13:00) ★3F会議室1 各20名

申込期間 9月16日(金)10:00~9月25日(日)WEB申込※杉並区在住・在勤・在学の方のみ  
当落発表 9月28日(水)  
2次募集 10月1日(土)10:00~電話または永福体育館の窓口にて直接申込(先着順)※空きのあるイベントのみ申込受付(杉並区外の方の申込可)  
●事前入場登録 申込期間9月16日(金)~当日まで ※WEB登録していただくとう入場時の入館確認票を記入せずに入場いただけます

- ◆随時参加
  - ◆スラックラインパーク&GIBBON ライダーパフォーマンス (12:30~18:00) ★1F体育館 各20名
  - ◆VRアトラクション体験 (①9:30~12:00②13:00~16:30) ★3F小体育室 2歳以上推奨(保護者同伴の場合は相談の上)※乗り物酔いしやすい方はご注意ください。
  - ◆e-sportsバーチャルサイクリング体験 (①9:30~12:00②13:30~17:00) ★1Fエントランス 小学3年生程度
  - ◆親子でミニ四駆を作って走らせよう! (14:00~18:00作成は17:00まで) ★3F会議室1 親子 ※ミニ四駆1セット1,500円(先着30セット)
  - ◆アスリートネイル体験コーナー (①10:00~12:00②13:30~16:30) ★1Fエントランス 15歳以上(中学生を除く) ※1人10分程度

## 高円寺みんなの体育館

☎ 03-3312-0313

**おすすめ** 高円寺みんなの体育館では、皆さまが楽しんでいただけるような企画をご用意いたしました。皆さまのご参加お待ちしております。



## 運動、スポーツ、防災、みんなの体育館

### 主要イベント

#### 大体育室

- ◆防災イベント (10:30~12:30) 各20名
- ◆阿波踊り体験&発表会 (13:30~14:30) 15歳以上(中学生は除く) 各30名程度
- ◆フットサル大会 (15:00~)
  - 詳細はホームページでご案内いたします。

#### 小体育室 要予約

- ◆やさしいヨガ (11:00~12:00) 15歳以上(中学生は除く) 各15名
- ◆ボディコンバット45 (12:30~13:15) 15歳以上(中学生は除く) 各13名

- ◆簡単ストレッチ (13:30~14:00) 15歳以上(中学生は除く) 各15名
- ◆コアトレチエア 無料でご利用いただけます。混雑時は譲り合ってください。



### 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。



10月10日(月・祝)は  
スポーツの日

# 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

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

## 杉並第十小学校温水プール

☎ 03-3318-8763

## スポーツの秋！ 駅チカプールを試してみませんか？

**おすすめ** 今年の“秋”は、あえて「プール」でスポーツの秋。フィン体験。記録に挑戦、タイムトライアル。空いている時間は子供プールを含め無料で開放。ご家族おそろいでお出かけください。



### 主要イベント

- ◆ プール無料開放
  - ① 9:00~10:15 ② 13:00~13:55
  - ③ 14:00~14:55 ④ 15:00~15:55
  - ⑤ 16:00~16:55
  - ※ 当日先着順(70名で入場制限致します)
- ◆ アーティスティックスイミング教室発表会  
リハーサル(10:30~11:20)  
発表&エキシビジョン(11:30~12:00)
- ◆ 監視員によるデモンストレーション  
泳法&溺れないコツ(12:00~12:30)  
※ 10:30~12:30はアーティスティックスイミング教室のご関係者のみ対象となっております。

### ◆ フィンスイミング体験(14:00~14:55)

- 対 25m以上泳げる方
- 申 9月15日10:00~電話申込順
- 定 15名



### ◆ タイムトライアル(15:00~16:45)

- 対 25m・50mのタイムを計ってみませんか
- 申 9月15日10:00~電話申込順
- 定 15名



フィンスイミングとは  
フィンスイミング体験では片足ずつ履く2枚フィンを使用します。通常プールでは使用禁止のフィンを使用できるチャンスです。

※ プール利用時はキャップが必要です。小学3年生以下のお子様には、16歳以上の引率者がいないと使用できません。(オムツがとれていない幼児は入場できません。)

## 高井戸温水プール

☎ 03-3331-7841

## 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。スポーツの日にぜひご利用ください。

**おすすめ** お子様からシニアまで幅広い世代の方にお楽しみいただ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ざいます。ぜひご参加ください！



### 主要イベント

- 付属室** ◎ 申込みは事前予約7名・当日3名
- 事前申込み枠：10月4日 8:45~窓口または電話申込  
当日申込み枠：スポーツの日当日教室開始30分前に先着順
- ◆ ヨガ教室①(9:30~10:30) 対 16歳以上 定 10名
  - ◆ ヨガ教室②(10:30~11:30) 対 16歳以上 定 10名
- サブプール** ◎ 申込みは全て会場付近で当日受付
- ◆ 親子水泳教室(10:00~10:30) 対 小学生以下 定 10組20名
  - ◆ こども水泳教室(10:30~11:00) 対 小学生以下 定 10名
  - ◆ 初心者水泳教室(11:00~11:30) 対 16歳以上 定 10名
  - ◆ 泳法上達教室(11:30~12:00) 対 16歳以上 定 10名
  - ◆ 水中エクササイズ①(13:00~13:50) 対 16歳以上 定 10名
  - ◆ 水中エクササイズ②(14:00~14:50) 対 16歳以上 定 10名



※ プール利用時はキャップが必要です。小学3年生以下のお子様には、16歳以上の引率者がいないと使用できません。(オムツがとれていない幼児は入場できません。)

# すぎなみプレフェスタ

すぎなみ舞祭にあわせて、すぎなみプレフェスタを開催します。

10月16日(日) 11時30分~15時30分

会場 下高井戸区民集会所、下高井戸おおぞら公園

### 下高井戸区民集会所(1階体育室)

#### 【モルック体験】

モルックはフィンランドカレリア地方の伝統的なゲーム。年齢や障害の有無に関係なく誰もが楽しめる人気上昇中のモルックを体験しませんか。



#### 【相馬野馬追の紹介】



区の交流自治体のひとつ福島県南相馬市の「相馬野馬追」を紹介します。騎馬武者の疾走する迫力が伝わる動画や実際に使用した甲冑や写真の展示から当日の熱気を感じることが出来ます。

### 下高井戸区民集会所(2階集会室)

「パラパラマンガを作る」コーナーは2階集会室で体験できます♪ アニメーターの先生と一緒にパラパラマンガを作ってみませんか。



### 下高井戸おおぞら公園

#### 【交流フェア・クリケット体験】

東京2020オリンピックをきっかけにホストタウン宣言を交わした、パキスタンとウズベキスタンを中心とした飲食・特産品の販売やクリケット体験を行います。



### 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。

# パラスポーツ@SUGINAMI

パラスポーツを知る、観る、参加する、支える

『パラスポーツ@SUGINAMI』では、パラスポーツを身近なスポーツとして楽しむための情報を発信します。

## ユニバーサルタイム



障害の種類・程度に関わらず、参加者本人の希望に応じて、複数種目から好きな種目を自由に選んでスポーツ・運動ができます。軽い運動やリハビリ、筋トレを始め、ウォーキングやダンスもできます。そのほかサッカーボールやバスケットボールなどを使ったボール遊びも自由にできます。会場には理学療法士や看護師をはじめ、多くのサポーターがいるので安心して、運動・スポーツが行えます。

**【日時】** 令和4年10月23日(日) 午前10時から正午まで

**【会場】** 荻窪体育館 体育室 杉並区荻窪3-47-2

**【対象】** 障害のある方

(介助が必要な方は介助者同伴でご参加ください。)

**【費用】** 無料

**【申込み】** 不要 当日、直接会場へお越しください。

**【その他】** ・介助者の方もご参加いただけます。

・入退場自由、見学のみも可能です。

・待ち合わせ場所から体育施設までの道案内を行う誘導サポートも実施します。希望される方は事前予約が必要です。(スポーツ振興課へ)

**【持ち物】** 室内用運動靴、飲み物、タオル

**問合せ** スポーツ振興課 ☎ 03-3312-2111 (代表)

## 初級障がい者スポーツ指導員養成講習会



「スポーツの経験がない」

「ルールを理解や用具が使えないのでは」と不安に思う

障がいのある方々に、適切に指導しスポーツの楽しさを

広める役割を担い活躍する初級障がい者スポーツ指

導員の養成講習会。実技もあります。

(公財)日本パラスポーツ協会公認の指導者です。

**【日時】** ①11月13日(日) 午前9時～午後5時50分

②11月19日(土) 午前9時～午後4時30分

③11月27日(日) 午前9時～午後6時

**【会場】** 高円寺みんなの体育館

**【対象】** ①～③まで全日出席できる一般区民

**【定員】** 15人

**【費用】** 受講料 無料、テキスト代 3500円

**【申込み】** 10月3日～20日までにチラシの裏の申込書

に記入の上、FAX又は(公財)杉並区スポーツ振興財団のHPから(多い時は抽選)

**【お持物】** 室内履き、筆記用具

## すぎなみスポーツアカデミー

### D 障害者サポーター講座 ～ポッチャを学ぼう～

パラリンピック種目として注目を集めている「ポッチャ」のルールや運営方法、サポート方法を学びます。4日間を通し、講義や実技、ボランティア体験等を行います。



10月9日・30日(日) 午前10時～午後4時

11月12日(土) 午後1時～6時

令和5年1月21日(土) 午後1時～5時(全4日間)

**【会場】** 永福学園(永福1-7-28)

TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6)

**【講義内容】** 障害の有無にかかわらず、共にスポーツを楽しめるよう、障害者スポーツの支援方法を学びます。

**【講師】** 東京都障害者スポーツ協会講師

**【対象】** 区内在住・在勤・在学の16歳以上の方

**【定員】** 15名(先着順)

**【参加費】** 無料

**【申込み・問合せ】**

電話で(公財)杉並区スポーツ振興財団(☎5305-6161)、財団HPからも申込できます。

**【その他】**

持ち物: シューズ、運動できる服装、タオル

## サウンドテーブルテニス(一般使用)ご利用のみなさまへ

体育館まで無料で誘導サポート  
一緒にします。

荻窪体育館で、毎月第2土曜日に開催しているサウンドテーブルテニスで10月より荻窪駅の所定の場所から体育館まで誘導サポートを実施します。別途参加費がかかります。

是非ご利用ください。

(事前予約 (公財)杉並区スポーツ振興財団

☎5305-6161 まで)



## 「東京ゆかりパラアスリート」認定式 「東京パラスポーツスタッフ」公認証授与式

「東京ゆかりパラアスリート」認定式

「東京パラスポーツスタッフ」公認証授与式が、

6月26日に行われ

杉並区にゆかりのある藤川明代さんが

東京パラスポーツスタッフ代表で、

公認証授与・ご挨拶をされました。

「東京ゆかりパラアスリート」認定式

「東京パラスポーツスタッフ」公認証授与式

「東京ゆかりパラアスリート」認定式

「東京パラスポーツスタッフ」公認証授与式



所属 専門学校  
社会医学技術学院  
理学療法士 藤川明代さん

2020東京パラリンピック車いすラグビー日本代表トレーナー



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 みなみ阿佐ヶ谷ビル 8F

☎ 03-5305-6161 FAX 03-5305-6162 (平日 9:00～17:00)

web 申込み <https://sports-suginami.resv.jp>

web 申込み用  
QRコード



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。

**無料・割引!**  
でプログラムが  
利用できます



# カラダに いいこと 見つけましょう

## 杉並区 スポーツ始め キャンペーン

令和4年10月1日(土)  
令和5年1月31日(火)

- スポーツや運動を行っていない
- 運動不足を感じている

そのような方向けの  
気軽に運動を始められるキャンペーンです

### 参加方法は簡単です

- 1 プログラムを選ぶ**  
パンフレットまたは、杉並区スポーツ振興財団ホームページのキャンペーン対象教室一覧から、お好きな教室を選んでください。区内12の施設の水泳、ヨガ、ストレッチなど様々な教室から、ご自分の体力や都合に合わせて選ぶことができます。
- 2 施設へ申込み**  
教室一覧の申込み方法に従って、施設へ申込みます。その際に必ず『スポーツ始めキャンペーン』に参加を希望とお伝えください。  
★定員に達している教室には参加できません。
- 3 チケットを受取る**  
教室当日、施設でチケットを受取ります。チケットとともにアンケートをお渡しますのでご記入ください。なお、参加費が必要な教室は、当日施設に直接お支払いください。



アンケート回答者には  
素敵な参加賞をプレゼント

## 第107回 秋のすぎなみ区民 歩こう会

# 東京大仏と湧水の里、和光市を歩く

～大仏様は人々の平和を願ってそっと微笑む～

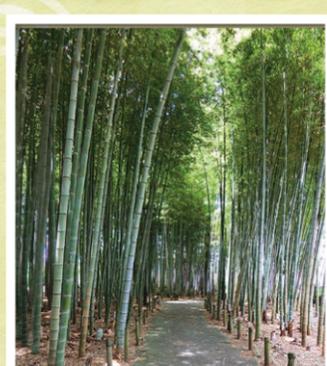
**開催日** 令和4年10月30日(日)

**集合・受付** 区立下赤塚駅前集会所となり  
梶山児童遊園広場(板橋区赤塚一丁目7)  
※最寄り駅、東京メトロ「地下鉄赤塚」駅から徒歩5分

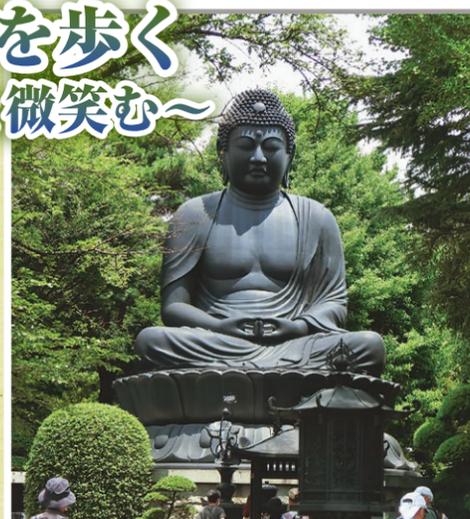
**受付時間** 午前 9時15分～9時45分  
10時00分～10時30分

**定員** 150名(抽選)

**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)



竹の子公園



東京大仏

**コース**

①長いコース(10km/約4時間30分)  
※昼食時間含む 地下鉄赤塚駅→梶山児童遊園広場【スタート】→松月院→植物園→東京大仏→竹の子公園→赤塚城址→白子熊野神社・富澤湧水→県営和光樹林公園【ゴール】※和光市駅までは約1.5km(路線バスあり)

②短いコース(8km/約4時間)  
富澤湧水までは長いコースと同じ→大和中学校→せせらぎ公園【ゴール】※和光市駅までは約500m

## はだしになろう 親子でビーチスポレク!



ビーチクリーンでSDGsを体験し、親子でビーチスポーツ&レクリエーションに参加しよう♪

**日時** 令和4年10月15日(土) 午前10時～正午

**場所** お台場海浜公園・おだいばビーチ(港区台場1-4)

**対象** 区内在住・在学の小学生とその保護者

**定員** 20組40名(抽選)

**参加費** 2,000円/組(1,000円/名)

**申込** 9月29日(木)(厳守)までに杉並区スポーツ振興財団HPより「ご予約サイト」へ <https://sports-suginami.resv.jp>

**内容** はだし運動会(ビーサン跳ばし大会、ビーチ麻袋競争、おんぶ徒競走)、東京海上保安部の職員よりお話



web申込み用  
QRコード

**申込方法・問合せ先** **申込み 9月15日(木)～30日(金)(厳守)** までにハガキもしくはweb申込。

**ハガキ申込の場合**  
通常ハガキ(往復ハガキ不可)に「秋のすぎなみ区民歩こう会」と明記の上、代表者に○をつけて、参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢・コース名(長い/短い)、代表者の郵便番号・住所・電話番号を記入し(4名まで連記可)、杉並区スポーツ振興財団「区民歩こう会」宛へ

**(公財)杉並区スポーツ振興財団「区民歩こう会」**  
〒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(平日:午前9時～午後5時)

**web申込の場合**  
杉並区スポーツ振興財団HPより「ご予約サイト」へ

**(公財)杉並区スポーツ振興財団HP**  
<https://sports-suginami.resv.jp>



web申込み用  
QRコード

チケットの使える施設

このキャンペーンは日頃スポーツ・運動を行っていない方を対象としています



杉並区立施設		📞	🏠
下高井戸運動場・区民集会所	5374-6191~2		下高井戸3-26-1
荻窪体育館	3220-3381		荻窪3-47-2
TAC杉並区妙正寺体育館	3399-4224		清水3-20-12
高円寺 みんなの体育館	3312-0313		高円寺南2-36-31
大宮前体育館	3334-4618		南荻窪2-1-1
TAC杉並区永福体育館	3328-3146		永福1-7-6
杉並第十小学校温水プール	3318-8763		和田3-55-49
松ノ木運動場	3311-7410		松ノ木1-3-22
TAC杉並区上井草スポーツセンター	3390-5707		上井草3-34-1
高井戸温水プール	3331-7841		高井戸東3-7-5
民間施設			
ヴィムスポーツアベニュー	3335-6644		宮前2-10-4
スポーツハイツ	3316-9981		堀之内2-6-21

問合せ (公財) 杉並区スポーツ振興財団  
166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8F  
<https://sports-suginami.org/> ☎ 03-5305-6161 (平日9:00-17:00)



4 教室に参加

チケットを手に入れたら、さっそく教室に参加しましょう。チケットは全部で6枚。プログラムの違う教室に参加したり、同じプログラムに続けてチャレンジするなど、ご自分に合った使い方ができます。

チケットの利用期間は令和4年10月1日～令和5年1月31日。同じ教室に続けての参加や、全く違う教室へのチャレンジなど、使い方もいろいろ楽しめます。

カラダにいいことを見つけましょう。

これから募集の教室

プラス +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

フィットネス

★楽しく健康タイム エアロビクス 簡単なエアロビクス、ズンパで楽しく汗をかきましょう📅10月5日～11月9日水曜(10月19日を除く・全5回)午前11時～正午、正午～午後1時📍山田裕子📍区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)費410円📅当日受付、先着順定50名🌟8146

★ふらっとエクササイズ 自分の体を使っての簡単自重トレーニング📅10月8日～11月26日土曜(毎月第2、第4週土曜日計4回)午前11時10分～午後0時40分📍大和弘明📍区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)費600円📅当日受付、先着順定50名🌟8145

障がいのある方のための教室

◆障害者ユニカール体験教室 初めての方でも安心。ユニカールで楽しみましょう📅10月9日日曜、11月13日日曜午前11時～午後1時📍杉並区ユニカール協会所属指導員📍区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)費100円📅開催日の1週間前まで電話受付定10名📍障害者手帳をお持ちの方は参加費100円🌟7983



下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

子どもの教室

◆下高井戸K-POPダンス① いま流行りで人気の

K-POPダンスを完コピーしてカッコ良く踊ろう📅ダンス経験がない方も大歓迎です!!📅毎週木曜午後3時30分～4時30分📍年中・年長費1,270円定20名📍開催日は施設までお問い合わせください。室内履き必須

◆下高井戸K-POPダンス② いま流行りで人気のK-POPダンスを完コピーしてカッコ良く踊ろう📅ダンス経験がない方も大歓迎です!!📅毎週木曜午後4時45分～5時45分📍小学生費1,270円定20名📍開催日は施設までお問い合わせください。室内履き必須



フィットネス

◆ストレッチ&ヨガ 初心者から経験者の方まで楽しめます。じっくりと筋肉を伸ばしていきます📅毎月第2・4土曜午後7時30分～8時30分📍一般費790円定25名📍開催日は施設までお問い合わせください



◆あおぞら太極拳 緩やかな動作と呼吸。青空のもと中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めまします📅毎週金曜午前9時～9時50分📍一般費500円定30名📍開催日は施設までお問い合わせください。雨天中止あり



◆あおぞらヨガ 深い呼吸とゆっくりとした動きで、からだも心もリラックス!青空の下で、気持ちよく身体を動かします📅毎週金曜午前10時～10時50分📍一般費500円定30名📍開催日は施設までお問い合わせください。雨天中止あり

シニア向け

◆貯筋体操 筋力トレーニングやストレッチ、バランス運動で体の調子を整えていきます📅毎月第3木曜午前10時20分～11時20分📍60歳以上※60歳未満も可費560円定20名📍開催日は施設までお問い合わせください

(共通)📅開催日の1週間前の午前8時30分から電話申込(先着順)

高円寺 みんなの体育館

(高円寺体育館)

フィットネス

◆食とからだをつなぐヨガ 📅10月26日～12月21日水曜(11月2日を除く全8回)午前11時15分～午後0時45分📍戸井田ノリシゲ📍15歳以上(中学生は除く)費6,400円📍往復はがき(10月15日必着)定15名



◆やさしいヨガ 📅10月20日～12月15日木曜(11月3日を除く全8回)午前11時15分～午後0時45分📍石丸あかね📍15歳以上(中学生は除く)費6,400円📍往復はがき(10月12日必着)定15名

シニア向け

◆シニアセルフケア体操 📅10月25日～12月13日火曜(全8回)午後1時15分～2時45分📍HIKARU📍概ね50歳以上費6,400円📍往復はがき(10月15日必着)定15名

ひきつづき8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

## 杉並第十小学校温水プール

### 水泳

◆プレスト(平泳ぎ)ナイト①② ①初級者、②中級者対象の平泳ぎの教室 10月7日・21日金曜日①初級 午後7時～7時50分②中級 午後8時～8時50分 杉並区水泳連盟 一般区民(①泳法によらず25m、②平泳ぎで25m程度泳げる方)



費入場料 各開催日1週間前の午前10時から電話申込 定各10名

★個人向けワンポイントレッスン 5分間のマンツーマン指導。たった5分、されど5分。 9月18日、10月2日・16日 午前10時～10時55分 高見沢美恵子、飛田慶子 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生までの方は、水着着用の保護者の付添が必要です) 費入場料 当日(午前9時50分よりプールサイドで受付) 定各8名

◆泳力アップ①初級コース②中級コース ①クロール・平泳ぎ②バタフライ、背泳ぎ含む全泳法 10月2日②9月18日、10月16日 午前11時～11時55分 高見沢美恵子、飛田慶子 一般区民(①は25m程度、②はクロール、平泳ぎ共に25m程度泳げる方) 費入場料 各開催日1週間前の午前10時から電話申込 定各8名

◆木曜アクアサイズ ①ベーシック②シェイプアップ ①初心者を対象とした水中運動の教室②初・中級者を対象に、水中での全身運動を行う教室 10月13日②10月27日 午前10時～10時55分 日本アクアサイズ協会 一般区民 費各500円 申各開催日1週間前の午前10時から電話申込 定各18名



## 松ノ木運動場

### 球技・ゲーム

◆ちびっこボール遊び教室 ボールで遊んで基礎体力向上を図ります! 10月1・3・5火曜(祝日を除く) 午後3時30分～4時30分 年中・年長 費1,000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30名



◆放課後ボール遊び教室 ボールで遊んで基礎体力向上を図ります! 10月1・3・5火曜(祝日を除く) 午後4時45分～5時45分 小学1～3年生 費1,000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30名

◆ワンデイナイトテニス 試合形式でテニスを楽しみましょう! 10月2・4土曜(祝日を除く) 午後5時10分～6時50分 18歳以上 費700円 申WEB申込(各開催日の1週間前午前8時30分～) 松ノ木運動場ホームページから申込可 定14名



★=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)  
 ※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)

### フィットネス

◆ノルディックウォーキング 関節などに負担をかけないフィットネスウォーキング。 10月3木曜(祝日を除く) 午前10時～11時30分 15歳以上(中学生を除く) 費1,000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

## TAC杉並区上井草スポーツセンター

(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 10月火曜午後2時～2時50分※祝日・設備点検等で開催がない日もございます。詳しい日程はHPをご確認ください。 産後～1歳半のお子さまとお母さま 費1,070円 申8組 申お子さまを連れて参加できます。

### フィットネス

★子連れヨガ 正しい呼吸法とポーズを学ぶヨガの基礎クラスです 10月月曜午後2時～2時50分※祝日・設備点検等で開催がない日もございます。詳しい日程はHPをご確認ください。 未就園児の子と母 費1,070円 申8組 申未就園児のお子さま(1名)同伴可



★子連れヨガ 正しい呼吸法とポーズを学ぶヨガの基礎クラスです 10月金曜午後1時～1時50分※祝日・設備点検等で開催がない日もございます。詳しい日程はHPをご確認ください。 未就園児の子と母 費1,070円 申8組 申未就園児のお子さま(1名)同伴可

(共通) 申教室開始30分前より総合受付にて参加費をお支払いください。先着順満員となった時点で受付終了となります。

## 大宮前体育館

### 子どもの教室

◆サッカースクールSKY【園児】元選手含め、ライセンス保有コーチが直接指導します。 10月10月3日～12月26日 月曜午後4時10分～5時 申サッカー スクールSKY講師 園児 費1,100円 ×期の回数 定20名



### フィットネス

◆筋膜リリースヨガ ヨガのポーズを綺麗にとる為の基礎作りを行います。 10月10月7日～12月23日 金曜午後1時～2時 申浅賀 16歳以上 費1,320円 ×期の回数 定10名  
 ◆健康げんき体操 筋トレやストレッチを行います。 10月10月6日～12月22日 木曜午後3時10分～4時10分 申根岸 概ね50歳以上 費1,320円 ×期の回数 定10名

(共通) 申受付にて直接申込

## TAC杉並区永福体育館

(永福体育館)

### 子どもの教室

★苦手克服鉄棒教室① 前回りや逆上がりなど苦手な鉄棒を克服します! 10月毎週火曜(祝日を除く) 午後3時30分～4時20分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。 4歳～6歳 費1,000円 定10名



★苦手克服とび箱教室① とび箱を跳べるように練習します! 10月毎週水曜(祝日・休館日を除く) 午後3時10分～4時 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。 4歳～6歳 費1,000円 定10名



### 親子の教室

★親子でボール遊び! 親子でボールで遊びながら砂の感覚を素足で感じよう! 10月毎週月曜・火曜(祝日を除く) 午前11時45分～午後0時45分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。 3歳～と保護者 費700円 定20名

### フィットネス

★スタイルアップトレーニング 重力に逆らう身体を目指してトレーニング!! 10月毎週月曜(祝日を除く) 午後7時10分～7時55分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。 15歳以上(中学生を除く) 費700円 定5名

★かんたんピラティス 初心者歓迎! 綺麗でしなやかな身体の基礎を作ります! 10月毎週月曜(祝日を除く) 午後8時10分～8時55分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。 15歳以上(中学生を除く) 費700円 定5名



★リラクソヨガ 様々なポーズや呼吸で1日の終わりに体を整えます。 10月毎週木曜(祝日を除く) 午後8時10分～8時55分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。 15歳以上(中学生を除く) 費700円 定10名

★ビーチコートで「はだし活」 不安定な砂の上でより効果的なエクササイズ! 10月毎週月・火曜(祝日を除く) 午前10時30分～11時30分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。 15歳以上(中学生を除く) 費700円 定20名

### シニア向け

★はだしのんびり健康運動 オーストラリアの白砂上で裸足で運動してみませんか? 10月毎週月曜・火曜(祝日を除く) 午前9時10分～10時10分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。 概ね60歳以上 費500円 定20名

(共通) 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

### 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。

※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。

 <b>荻窪体育館</b> ☎03-3220-3381 〒167-0051 荻窪3丁目47番2号	 <b>TAC杉並区永福体育館</b> (永福体育館) ☎03-3328-3146 〒168-0064 永福1丁目7番6号	 <b>TAC杉並区上井草スポーツセンター</b> (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	<b>往復はがき 記入方法</b> (往信用はがき裏) (返信用はがき表) 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 ※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
 <b>高円寺 みんなの体育館</b> (高円寺体育館) ☎03-3312-0313 〒166-0003 高円寺南2丁目36番31号	 <b>下高井戸運動場・下高井戸区民集会所</b> ☎03-5374-6191～2 〒168-0073 下高井戸3丁目26番1号	 <b>TAC杉並区妙正寺体育館</b> (妙正寺体育館) ☎03-3399-4224 〒167-0033 清水3丁目20番12号	
 <b>大宮前体育館</b> ☎03-3334-4618 〒167-0052 南荻窪2丁目1番1号	 <b>松ノ木運動場</b> ☎03-3311-7410 〒166-0014 松ノ木1丁目3番22号		
 <b>高井戸温水プール</b> ☎03-3331-7841 〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号	 <b>杉並第十小学校温水プール</b> ☎03-3318-8763 〒166-0012 和田3丁目55番49号		