

2022

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/



- すぎなみ名物 ファミリー駅伝参加者募集
 - すぎなみスポーツアカデミー
- ●ゴールボール大会
- ▶レクリエーション運動普及 振興功労者表彰
- ●ふれあいフェスタ開催
- ●交流自治体中学生親善野 球大会
- ●これからの募集教室

きなみ名物ファミ



参加費 申込期間 申込方法

区内在住・在勤・在学者いずれかひとりを含む 4人一組のグループ。男女比率、大人と子ども の比率は問いません。

定 員 10 チーム×3組

無料

12月1日(木)から1月10日(火)必着

①所定の申込用紙に必要事項を記入し、FAX または郵送

> 東京メトロ 東高円寺駅

②当財団ホームページより申込み

スタート

&ゴール

杉並第十小学校

※令和元年度の様子

すぎなみ名物ファミリー駅伝とは?

子どもから大人まで一緒に走れる駅伝です。ゴール までの予想タイム(20分以内)を申告し、予想タイムと当日 の実測タイムの差が一番少ないチームが優勝!

予想タイムの決め方 と、いかに予想タイム通りに走れるか が勝敗を握る。



の状態が悪い場合は、コース・ 駐輪場の場所を変更すること

があります

会場案内 東京メトロ 丸ノ内線 「東高円寺駅」より徒歩1分 駐車場がありませんので、 車・バイクでの来場はご遠



(18 歳以上)

募集しています。

ご協力いただける方は 当財団まで電話にて ご連絡ください。





すぎなみ名物 ファミリー駅伝 上に

□ 時 12月19日(月)·20日(火) 午前10時~午後4時

場所区役所1階ロビー

当日のコース図、大会の様子、歴代の参加賞など、 ファミリー駅伝の内容について分かりやすく展示し ます。ぜひご来場ください。



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 阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8 F ☎03-5305-6161 FAX:03-5305-6162

すぎなみスポーツアカデミー

詳細につきましては、広報すぎなみ 12月15日号・杉並区スポーツ振興 財団HP等にてご案内いたします。

A2 指導者養成講習会(専門・ジュニア)

子どもの身体づくり、動きづくりについての知識や、幼・少年期の運動支援について学ぶ講習会です。

子どもたちが楽しみながら積極的にからだを動かせる「アクティブ・チャイルド・プログラム」について、実践的に学べます。



開催 令和5年1~2月実施予定 全4日間予定

取得可能な資格

- ○杉並区公認 ジュニアスポーツ指導員
- ○日本スポーツ協会公認 ジュニアスポーツ指導員

B コーディネーター養成講習会

地域でスポーツの輪を広げたいという方を対象に、スポーツ活動を支えるための情報や知識、コーディネート技術を学ぶ講習会です。

区内の体育施設や、杉並区のスポーツ・運動施策、健康 推進施策を知り、杉並の地域スポーツ情報通を目指しま しょう。

開催 令和5年1~2月実施予定 全4日間予定

取得可能な資格

○杉並区公認 スポーツコーディネーター



すぎなみ発 日本トツプクラスの選手による コーノリガベーノリ大会 企画から、ボランティアまでオールすぎなみで開催する、国際ルールで行う大会です。

企画から、ホフンティアまでオールすさなみで開催する、国際ルールで行つ大会です 白熱した試合を観戦できるまたとない機会です。

開催日

令和5年1月22日(日)

午前9時30分~午後5時

会場

杉並区立富士見丘中学校体育館

主 催

東京都ゴールボール連絡協議会

協力

杉並区立富士見丘中学校、 クラブ123荻窪、杉並区スポーツ振興財団

【申込み方法・申込み先】

代表者の氏名・連絡先、参加者数、希望時間帯(観戦は下記のとおり、3つの時間帯に分けて募集します) を明記の上メールで申込み。

申し込みアドレス:goalballtokyo@gmail.com ▶▶▶
※申込み多数の場合は先着順。

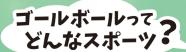
(1部)午前9時30分~正午(2部)正午~午後2時30分(3部)午後2時30分~5時





今回、この思いを形にするため、競技の迫力と選手 たちの明るさや強さを身近で感じていただける場所として大会 を企画しました。

会場の特徴もあり、他の大会では見られないぐらい近い場所で観戦いただけるので、ぜひ遊びに来ていただければと思います。



ゴールボールは、パラリンピックでは視覚障がいのある選手がプレーする競技です。鈴の入ったバスケットボール大のボールを互いに投げ合い、得点を競うチームスポーツです。コート上の選手は3人。選手は障がいの程度に関わらず、「アイシェード」と呼ばれる目隠しを装着し、プレーします。試合時間は前半後半 12 分の計 24 分。

メッセージ 考えていました。

<mark>重 要 な</mark> 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。 <mark>お知らせ</mark> 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。

令和4年度

レクリエーション運動普及振興 功労者表彰

公益財団法人日本レクリエーション 協会は、杉並区レクリエーション協会 の長年にわたるレクリエーション運動 の普及振興の功績を称え表彰しまし た。協会を代表し野田信雄会長が、 第76回全国レクリエーション大会 2022 ひょうご」の会場で表彰状と 銀杯を授与されました。



がれずりフェスタ 2022

障害のある方もない方も、 出会いと交流を広げましょ

12月4日(日) 午前10時~午後1時 勤労福祉会館・西荻地域区民センター (桃井 4-3-2)

体育室 午前 10 時~午後 1 <u>時</u>

※室内履きをご持参ください。

ポンダンス体験

第1回 午前10時30分~ 第2回 午前11時30分~



第3回 午後 0時30分~

スポレク種目体験

ディスゲッター体験 ボッチャビンゴ体験

競技用車イス試乗・テニス体験

※イベントの時間・内容は変更になる場合があります。 ※11月28日(月)~12月4日(日)は、杉並区障害者週間です。

ふれあい美術展 施設・団体紹介 似顔絵コーナー

午前10時~午後1時 模擬店・バルーンアー

午前11時~11時40分 第一部 ふれあい音楽会 正午~午後0時30分

第二部 障害者自立生活者・自 律支援功労者表彰式

杉並区障害者施策課 ☎ 3312-2111 (代表)

10月8日(土)・9日(日)・10日(月)に 開催されました

主催:交流自治体中学生親善野球大会実行委員会

共催:杉並区 杉並区教育委員会

12回目を迎えた今大会は、3年ぶりに台湾、南相馬市、杉並 区のチームが揃っての開催となりました。

親善試合を通して選手同士の理解と交流が生まれ、笑顔の輪 が広がりました。閉会式では各チームの優秀選手が表彰され、 関係者の皆さんは来年の台湾での再会を願い3日間の日程を終



試合会場:TAC杉並区上井草スポーツセンター

わたしたちと一緒に活動しませんが

スポーツ振興財団ではイベントのお手伝いをしてくだ さる、ボランティアを募集しています。スポーツをしてい ない方も大歓迎です。応募していただいた方には、ボラン ティア情報をお届けします。

応募はこちらから https://sports-suginami.resv.jp/



体育施設休場予定

施設設備等の改修工事のため休場いたします//

- 大宮前体育館(プール) ······12/26~1/4
- 下高井戸運動場(運動場)……12/ 1~3/31
- 荻窪体育館(全室) -----11/28~12/27
- 杉並第十小学校温水プール 10/29~1月中旬

🦱 これから 募集の教室

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)

- ●=子育て応援券
- **♥**=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)

※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。

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ダンスを完コピしてカッコ良く踊ろう図ダンス経 験がない方も大歓迎です!!闘毎週木曜午後3時30分~4 時30分対年中・年長費1,270円目開催日の1週間前の午: 前8時30分から電話申込(先着順) 20名
- **◆下高井戸K-POPダンス**② いま流行りで人気の K-POPダンスを完コピしてカッコ良く踊ろう図ダンス経 験がない方も大歓迎です!!闘毎週木曜午後4時45分~5 時45分別小学生費1,270円申開催日の1週間前の午前8 時30分から電話申込(先着順)屋20名

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。じつくりと筋肉を伸ばしていきます闘毎月第2・4土曜 午後7時30分~8時30分対一般区民費790円申開催日の 1週間前の午前8時30分から電話申込(先着順) 25名

国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます闘毎週金曜 : 向上を図ります!闘第1・3・5火曜(祝日を除く)午後3時 午前9時~9時50分図一般区民費500円申開催日の1週 間前の午前8時30分から電話申込(先着順)11月までの 開催となります。 230名

◆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 します闘毎週金曜午前10時~10時50分図一般区民費 500円 開催日の1週間前の午前8時30分から電話申込 (先着順)11月までの開催となります。屋30名

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間毎月第3木曜午前 10時20分~11時20分図60歳以上※60歳未満も可置 560円 開催日の1週間前の午前8時30分から電話申込 (先着順) 20名

松ノ木運動場

球技・ゲーム

◆あおぞら太極拳 緩やかな動作と呼吸。青空のもと中 ◆ちびっこボール遊び教室 ボールで遊んで基礎体力

30分~4時30分፟
対年中・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 でも参加可能雇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!闘第1・3・5火曜(祝日を除く)午後4時45 分~5時45分划小学1~3年生費1,000円車電話・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 無しでも参加可能超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! 日第2・4土曜 (祝日を除く) 午後5時10分~6時50 分図18歳以上置700円車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

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。5第3木曜(祝日を除く)午 前10時~11時30分図15歳以上(中学生除く) 圏1,000円 ■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20名

ひきつづき 4 面で各体育施設の教室をご紹介!

これから 募集の教室

- **★=予約不要**
- ❸=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)

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 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。図産後~1歳半のお子さまとお母 さま費1,070円里教室開始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。208組20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**① 正しい呼吸法とポーズを学ぶヨガの 基礎クラスです圓月曜午後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。対未就園児の子と母躩1,070円買教室 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。208 組 他未就園児のお子さま(1名)同伴可
- ★子連れヨガ② 正しい呼吸法とポーズを学ぶヨガの 基礎クラスです闘金曜午後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。図未就園児の子と母躩1,070円買教室 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。 28 組他未就園児のお子さま(1名)同伴可

高井戸温水プール

フィットネス

- ◆火曜ヨガ教室① 暖令和5年1月10日~2月28日火曜 (全8回)午前9時30~10時30図16歳以上の方置8,000円 ■往復はがき(11月21日~28日必着) 28名
- (全8回)午前11時~正午図16歳以上の方置8,000円目 往復はがき(11月21日~28日必着) 28名
- ◆木曜ヨガ教室① 闘令和5年1月12日~3月9日木曜 (全8回)午前9時30分~10時30分図16歳以上の方置 8,000円単往復はがき(11月21日~28日必着) 28名
- ◆木曜ヨガ教室② 闘令和5年1月12日~3月9日木曜 (全8回)午前11時~正午図16歳以上の方置8,000円目 往復はがき(11月21日~28日必着) 28名
- ◆金曜やさしいヨガ教室① 闘令和5年1月13日~3月3 日金曜(全8回)午前9時30分~10時30分図16歳以上の 方置8,000円目往復はがき(11月21日~28日必着) 28名
- ◆金曜ヨガ教室② 闘令和5年1月13日~3月3日金曜 (全8回)午前11時~正午図16歳以上の方置8,000円目 往復はがき(11月21日~28日必着) 28名

水 泳

- ◆泳法上達教室 闘令和5年1月23日~3月13日月曜(全 7回)午前11時~11時50分<mark>図</mark>16歳以上のクロールで25m 泳げる方置7,000円目往復はがき(12月1日~8日必着)屋 20名
- ◆小学生25m完泳教室
 등令和5年1月23日~3月13日 月曜(全7回)午後5時30分~6時20分<mark>図</mark>12.5m以上クロ -ルで泳げる小学生で、保護者の送迎のある杉並区民

の方置9,800円単往復はがき(12月1日~8日必着) 2010名 ◆火曜水中エクササイズ① 暖令和5年1月10日~3月 28日火曜(全10回)午前10時~10時50分図16歳以上の 方置6,000円単往復はがき(12月1日~8日必着) 20名

◆火曜水中エクササイズ② 闘令和5年1月10日~3月 28日火曜(全10回)午前11時~11時50分図16歳以上の 方置6,000円目往復はがき(12月1日~8日必着) 20名

- ◆水曜水中エクササイズ① B 令和5年1月11日~3月 15日水曜(全10回)午前10時~10時50分図16歳以上の 方置6,000円■往復はがき(12月1日~8日必着) 20名
- ◆水曜水中エクササイズ② 場令和5年1月11日~3月 15日水曜(全10回)午前11時~11時50分図16歳以上の 方置6,000円単往復はがき(12月1日~8日必着) 20名

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①② 苦手な鉄棒を練習します! 閩毎週火曜(祝日を除く)①午後3時30分~4時20分②午 後4時30分~5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。<mark>図</mark>①4歳~6歳②小学生躩

親子の教室

★子連れヨガ 未就学児のお子さま1名同伴可能な基 礎クラスです闘毎月第1・3日曜(祝日を除く)午前10時~ 10時50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。対16歳以上費700円配15名

球技・ゲーム

★ビーチバレー① 砂の上でバレーボールをしてみま せんか?閩毎週火曜(祝日を除く)午後4時15分~5時15 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。対小学生費1,270円屋16名

★ビーチサッカー ビーチサッカーの基礎技術とルー ルを学びます!闘毎週水曜(祝日を除く)午後7時20分~ 8時50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。図中学生以上躩1,270円屋24名

フィットネス

★はじめてのバレトン 音楽に合わせて動くアクティブ エクササイズ・日毎週木曜(祝日・休館日を除く)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。図15歳以上(中学生を除く) 圏 700円 建10名

★リラックスヨガ 様々なポーズや呼吸で1日の終わり に体を整えます。 闘毎週木曜 (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。図15歳以上(中学生を除く) 圏700円 10名

大宮前体育館

子どもの教室

- ◆サッカースクールSKY【低学年】 元選手含め、ライ センス保有コーチが直接指導します闘11月7日~12月 26日月曜午後4時10分~5時師サッカースクールSKY講 師図園児(年中・年長)置1,100円×期残り回数<u>2</u>20名
- **◆キッズバレエ** バレエの基礎を取得し健康な身体作 りを行います511月8日~12月27日火曜午後4時30分~ 5時30分師MAYUKO対年長~小学生費1,320円×期の 残り回数窟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511月4日~12月23日金曜午後1時~ 2時師浅賀図16歳以上置1,320円×期の残り回数屋10名

◆健康げんき体操 筋トレやストレッチを行います

闘11 月10日~12月22日木曜午後3時10分~4時10分師根岸図 おおむね50歳以上買1,320円×期の残り回数雇10名

高円寺 みんなの体育館

(高円寺体育館)

フィットネス

◆ボディコンバットテック&30 格闘技の動きを行い 体力向上、脂肪燃焼を行います。 聞11月5日~26日土曜 (11月19日を除く)午後2時~2時50分師和田真図15歳 以上(中学生は除く) 覆510円 開開催日1週間前よりお電 話にて213名2世費用は1回あたりの費用となります。

シニア向け

◆いきいきスポーツ教室 ストレッチ、筋力トレーニン グ、ヨガを行います。 闘12月2日~令和5年2月24日金曜 (12月30日を除く・全12回)午前9時20分~10時50分師 石丸あかね・大和弘明図15歳以上(中学生は除く) 置 7,200円

町往復ハガキ (11月15日必着) もしくはWEB申込 み。詳細は高円寺みんなの体育館ホームページ参照 https://information.konamisportsclub.jp/trust/koenji/ 定40名

杉並第十小学校温水プール

水湯

- **★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。 蹟 令和5年1月22日、2月5 日・19日、3月5日第1・第3日曜午前10時~10時55分圖高 見沢美恵子、飛田慶子図区内在住・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。) 置入場料皿当日(午前9時50分よりプールサイドで 受付) 宣各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、背泳ぎ含む全泳法闘①令和5年2 月5日、3月5日②令和5年1月22日、2月19日第3日曜いず れも午前11時~11時55分師①飛田慶子②高見沢美恵 子図一般区民(①は25m程度、②はクロール、平泳ぎ共 に25m程度泳げる方) 置入場料 日各開催日1週間前の午 前10時から電話受付置各8名

子どもの教室

◆小学生チャレンジスイムⅡ 泳ぎの苦手な方対象**闘** 令和5年1月17日、24日、31日、2月14日、21日、28日①午 後4時15分~5時15分②午後5時35分~6時35分師ニッ セイファシリティ図区内在住・在学の小学①1、2年生②3 ~6年生費6,000円申往復はがき12月1日~13日必着定 各20名

障がいのある方のための教室

◆知的障がい者水泳教室 知的障がい者の方の水泳教 室を開催します暖令和5年1月29日、2月12日、26日午後1 時~2時55分師ニッセイファシリティ図区内在住・在勤・ 在学・通所で知的障がいのある方(小学生は水着着用の 保護者同伴) 250円 12月15日午前10時から電話受 付置各10名個水慣れ、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。

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。

→ 荻窪体育館 ☎03-3220-3381 〒167-0051 荻窪3丁目47番2号

高円寺 みんなの体育館 **203-3312-0313**



大宮前体育館 **203-3334-4618**



■高井戸温水プール ☎03-3331-7841



PROPERTY TACK並区永福体育館





下高井戸運動場·下高井戸区民集会所 1503-5374-6191~2 〒168-0073 下高井戸3丁目26番1号







■ TAC杉並区上井草スポーツセンター **203-3390-5707**



■TAC杉並区妙正寺体育館 **203-3399-4224** 〒167-0033 清水3丁目20番12号

〈往信用はがき裏〉

①教室名 ②郵便番号・住所 が 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

〈返信用はがき表〉

●郵便番号・住所

を忘れずに ご記入ください。

申込者の

●氏名