

# ふれあい フットサル

「ボールを蹴るだけ」「シュートだけやりたい！」という方もぜひご参加ください。見学だけでもOKです！

〔日程〕 8月13日（10月はお休み）  
12月24日  
令和6年 2月25日（いずれも日曜日）

〔対象〕 区内在住・在学・通所の  
障がいのある方

〔講師〕 杉並区サッカー連盟

〔時程〕

11時 準備/フリー・タイム

11時15分 アップ・タイム

体操や歩いたり、走ったりして体を温めます。

11時30分 パス&シュートタイム

ゴールに向かってシュートしたり、パスし合ったり

12時～ ミニゲーム（1ゲーム 6分）

その日参加された方々とチームになって  
ゲームを楽しみます。（介助者、保護者参加可）



# ウォーキング フットボール

「体力に自信がない方」「障がいのある方」など  
みんなで一緒に楽しめます。  
失敗しても笑っちゃおう！「歩くサッカー」です。

〔日程〕 9月30日（土曜日）  
11月26日（日曜日）  
令和6年 1月28日（日曜日）  
3月24日（日曜日）

〔対象〕 障がいのある方・一般区民  
どなたでも

〔講師〕 日本ウォーキングフットボール連盟

〔時程〕

11時 準備/アップ

11時15分 チーム分け&練習  
（ルール説明）

11時30分 ゲーム

その日参加された方々と  
チームになってゲームを  
楽しめます。



ウォーキングフットボールの  
公式キャラクターのPちゃん

〔会場〕 高円寺みんなの体育館（高円寺南2-36-31）

〔時間〕 11時～13時

〔定員〕 各回30名程度（当日先着）

〔参加料〕 無料（保険料込み）

〔持ち物〕 運動靴（上履き）、飲み物、タオル

〔その他〕 初めて参加する方のみ、スポーツ振興財団まで事前にお申し込みください。

※簡単な指示のもと集団行動ができる方（小学生以下は保護者同伴）

申込み・問合せ（公財）杉並区スポーツ振興財団（平日：8時30分～17時15分）

〒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（FAX）03-5305-6162

<https://sports-suginami.org/>



※参加の際にお寄せ頂いた個人情報、上記以外の目的で使用することはありません。