

2023

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

203-5305-6161 FAX 03-5305-6162 https://sports-suginami.org/

● パラスポーツ@SUGINAMI

●すぎなみスポーツ

アカデミー

-ティスティック スイミング体験

Report 秋のすぎなみ区民歩こう会

● これから募集の教室

パラスポーツ@SUGINAMI

パラスポーツを

杉並区スポーツ振興財団では誘導サポートをはじめとする、ひとりでも多くの障がい者の方がスポーツに親しめる取り組みや、 障がい者を支えるサポーターのための講習を行っています。また障害者就労支援事業所などに出向き、多くの方々の意見をお伺 いしました。その経験を活かし更なる「パラスポーツ@SUGINAMI」のパワーアップを目指します。お気軽にご相談下さい。

ふれあいスポ・レク体験

障がいのある方もない方も、障がい者スポーツ・レクリエーションを みんなでやってみよう!楽しもう!

▶ 3月5日(日)午前10時~午後1時

高井戸地域区民センター 体育室 高井戸東3-7-5

車いすラグビー体験、いろいろなボールでテニス体験、 競技者用車いす体験、卓球バレー、eスポーツ(予定)

障がいの有無に関わらず興味のある方

員 50名 参加料 無料

申込み不要(ただし、参加人数が多い場合は受付番号順といたします。)

電話で公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団



競技者用

車いす体験



eスポーツ

重いす

ラグビー

サウンドテーブルテニス

荻窪駅付近から体育館まで参加者が安心して

参加できるよう誘導サポーターを配置します。

誘導サポーターは 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

音の出るボールをバウンドさせずにネットの下をくぐらせ、 ラリーを行う競技です。サウンドテーブルテニス専用のラケッ トと台を使用します。会場にはサポーターがいますので、一緒 にプレーを楽しんでいただけます。

□ 時 2月11日(土・祝)、3月11日(土) 午後1時~3時(一般使用枠)

会場 荻窪体育館 小体育室 荻窪 3-47-2

6名 ※ 当面の間、新型コロナウイルス感染症対策のため、 当日先着順(付添いの方を除く)を定員とします。

障害者手帳をお持ちの区内の方は100円、それ以外 [参加費] の方(付添いの方で一緒にプレーされる方を含む) は200円

持物 上履き、タオル、飲み物

この音声コードをスマホアプリ Uni-Voice で読み取ると音声情報で ご確認いただけます。 ▲ふれあいスポ・レク体験 サウンドテーブルテニス ▶



通年教室でスポーツと参加者同士のふれあいを継続して楽しむ ことができます。来年度の予定は次号マイスポーツすぎなみでお 知らせ予定です。

ふれあいフットサル

区内在住・通所の知的障がいのある 方のためのフットサル教室です。

日時 2 月 26 日(日) 午前11時~午後1時

場所 高円寺みんなの体育館 (高円寺南2-36-31)

講師 杉並区サッカー連盟

対 象 区内在住・通所の知的障が いのある方

> ※小学生以下は保護者同伴(簡単な 指示のもと集団行動ができる方)

定員 30名

参加料無料

ウォーキングフットボール教室

子どもから大人まで、男女を問わず みんなで楽しめる「歩くサッカー」。

日時3月26日(日) 午前11時~午後1時

場所 高円寺みんなの体育館 (高円寺南2-36-31)

講師 日本ウォーキングフットボー ル連盟

対 象 障がいのある方・一般区民ど なたでも ※小学生以下は保護者同伴(簡単な 指示のもと集団行動ができる方)

定員 30名 参加料無料

ふれあいフットサル、ウォーキングフットボール教室ともに 申込みは公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団です。

☎03-5305-6161 (平日 午前9時~午後5時)

ふれあいフェスタ 2022

出会いと交流を広げよう

ふれるいフェスタ 2022が 12月4日 (日) 勤労福 祉会館。西荻地域区民センターで開催され多くの方が スポーツ。レクリエーションを体験しました。

競技用車いす体験

バスケ用の車いすに乗って/



テニス体験 短いラケット、音の鳴るボール、









すぎなみスポーツアカデミー_





学習型フォロー研修

安全で親しまれるスポーツ環境を作るために - 安全管理とリスクマネジメントー

スポーツ活動における安全配慮義務とリスクマネジメントとは何か、見落としがちなリスクやハラスメントについて学びます。

日時 2月12日(日) 午前9時30分~午後5時

会場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)

講師一齋藤健司(筑波大学体育系教授)

対象 16歳以上で区内在住・ 在勤・在学の方

定員 10名(申込順)

参加費 1,000円

申込み・問合せ

電話で (公財)杉並区スポーツ振興財団

☎5305-6161 (平日 午前9時~午後5時)
または同財団ホームページから申込み

障害者サポーター講座

パラリンピアン高田朋枝さんと考える社会の中にある「障害」とは?

区内在住のパラリンピアンがファシリテーターとなり、 障害とは何か、どこにあるのかを学び、地域スポーツの中 で出来る障害者サポートについて考えます。

日 時 2月23日(木・祝) 午後1時30分~5時

会場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)

講師高田朋枝(2008北京パラリンピックゴールボール日本代表)

対象 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 (定員に満たない場合は区外者も可)

定員 30名(申込順)

参加費 500円

申込み・問合せ

電話で (公財)杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 (平日 午前9時~午後5時) または同財団ホームページから申込み



高田朋枝さん

リモート教室 自宅で筋力アップ体操

家にある用具(イス・タオル等)を使用し、 転倒予防・外出自粛による筋力減少を補う 筋力アップ体操をリモートで

【日 時】 3月7日(火)・8日(水) 全2回 午前7時~8時配信(60分)

【対 象】 概ね50歳以上の方

【定 員】 各日10名程度

【講師】 松浦美香子(健康運動指導士)

【参加費】 無料

【申込み】 2月15日(水)~3月3日(金)まで

(公財) 杉並区スポーツ振興財団公式HP「ご予約サイト」 (https://sports-suginami.resv.jp/)よりWeb申込み

「ボルダリング」にチャレンジ!

オリンピックやワールドカップで日本人選手が大活躍しているボルダリングを地元・高円寺南でチャレンジしてみませんか? ただ力だけで登るのではない考えるスポーツを楽しみます♪

(日 時) 2月18日~3月18日までの毎週土曜日(全5回) 午前10時~正午

【場 所】 ボルダリングスペースブロー (BLEAU)(杉並区高円寺南3-6-3)

【講師】 BLEAU所属

ボルダリングインストラクター

【対象】 区内在住・在勤・在学で15歳以上 の方(中学生を除く)

【定 員】 8名(応募多数の場合、抽選)

【参加費】 10,000円

【申込み】 2月1日(水)までに (公財)杉並区スポーツ振興財団

公式HP「ご予約サイト」 (https://sports-suginami.resv.jp/)

よりWeb申込み

【問合せ】 (公財)杉並区スポーツ振興財団

アーティスティックスイミング教室体験会

アーティスティックスイミングの 基本的な動きを体験してみよう!



【日 時】 3月18日(土) 午後5時~7時

【講師】 小川みゆき

【対象】 区内在住・在学の小学生(平泳ぎ、クロール、背泳ぎ 3泳法とも25m以上泳げること)

【定 員】 20名 (申込順)

【参加費】 入場料(260円)

【申込み】 2月15日(水)から電話申込み(申込順)

【場所・問合せ】杉並第十小学校温水プール ☎3318-8763 (〒166-0012 和田3-55-49)

から 10 月まで開催。10 月のスポーツの日には、発表会を行っています。 この体験会を機にぜひ、教室にご参加ください。 発表会当日は、エキシビションも開催し大変盛り上がります!!

杉十小温水プールでは、毎年アーティスティックスイミング教室を4月

わたしたちさ 一緒に 活動しませんか

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

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

届けします。



①水慣れからスタート ②水泳が苦手な小学校低学年向け

(日 時) 3月14日・21日・28日(全3回) ①午後4時15分~5時15分 ②午後5時35分~6時35分

(定 員) 各20名

【講 師】 ニッセイファシリティ

対象①区内5、6歳の未就学児②区内在住、在学の小学1・2年生

【参加費】 3,000円

【申込み】 往復はがきで2月1日~2月15日必着

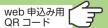
【場所・問合せ】杉並第十小学校温水プール ☎3318-8763

(〒166-0012 和田3-55-49)

申込み。問合世

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 みなみ阿佐ケ谷ビル 8F ☎ 03-5305-6161 所 03-5305-6162 (平日9:00~17:00) web 申込み https://sports-suginami.resv.jp/





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。

秋のすぎなみ区民歩こう会

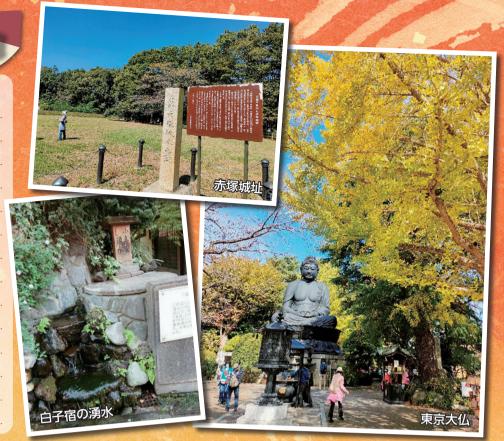
秋の晴天に恵まれた10月30日(日)、第107回すぎなみ区民歩こう会が実施されました。毎回人気の歩こう会ですが、今回は10歳から89歳までの総勢134名の参加者が、板橋区にある東京大仏から湧水の里、和光市を歩きました。紅葉は入口だったものの、平和を願う東京大仏をはじめ都内近郊にはまだ知らないところが多いと満足された参加者が多かったようです。

残念ながら抽選に漏れた方も、杉並区役所・スポーツ 振興課もしくは当財団・本部事務所に若干数のしおりを



配布しています。是非参考にしてください。 (財団 HP からもダウンロードできます)

例年5月に開催される次回の「春のすぎ なみ区民歩こう会」も既に動き出していま す。ご期待ください!



これから 募集の教室

プラス +スポーツで活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

- ●=子育で応援券
- ♥=女性限定(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♪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分図年中・年長閏1,270円1開催日の1週間前の午前8時30分から電話申込(先着順)220名個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!! 闘毎週木曜午後4時45分~5時45分図小学生置1,270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 個開催日は施設までお問い合わせください。室内履き必須

親子の教室

- ◆子連れヨガ ヨガの基礎クラス※未就学児のお子さま (1名)同伴可聞毎週月曜午前11時~11時50分図15歳以上(中学生を除く)圏790円国開催日の1週間前の午前8時30分から電話申込(先着順) 24名個開催日は施設までお問い合わせください。♥
- ◆ママ&ベビーヨガ 産後の体調と心を整えていきます間毎週金曜午前10時5分~10時50分別生後6カ月~1歳とママ閏900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) 2010組 201

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闘毎月第2・4土曜午後7時30分~8時30分図15歳以上(中学生を除く)関790円11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25名個開催日は施設までお問い合わせください。
- ◆ボールエクササイズ ボールの特性をいかして運動をおこないます闘毎週月曜午前11時~11時50分쪫15歳以上(中学生を除く)圓790円圓開催日の1週間前の午前8時30分から電話申込(先着順)圓5名個開催日は施設までお問い合わせください。室内履き必須
- ◆ヨガ 正しい呼吸とポーズで身体の内側から鍛える 基礎クラス闘毎週火曜午前10時~10時50分<mark>園</mark>15歳以上 (中学生を除く) 園790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) 園5名**個**開催日は施設まで

お問い合わせください。

- ◆ポールでストレッチ ポールを利用して背骨を正しい 位置に修正しましょう闘毎週水曜午後7時5分~7時55分 図15歳以上(中学生を除く) 図790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) 図5名 個開催日は 施設までお問い合わせください。
- ◆コアトレーニング 体幹を中心にトレーニングしていきます・関毎週水曜午後8時5分~8時55分図15歳以上(中学生を除く) 図790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) 図5名 個開催日は施設までお問い合わせください。
- ◆ヨガ 正しい呼吸とポーズで身体の内側から鍛える 基礎クラス闘毎週木曜午後8時5分~8時55分図15歳以上(中学生を除く) 図790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) 27名 個開催日は施設ま でお問い合わせください。
- ◆産後ママ骨盤ピラティス 産後の骨盤の歪みを解消しましょう闘毎週金曜午前9時10分~9時55分園産後1カ月~12カ月翌900円国開催日の1週間前の午前8時30分から電話申込(先着順) 200名個開催日は施設までお問い合わせください。♥

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闘毎月第3木曜午前10時20分~11時20分園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名個開催日は施設までお問い合わせください。
- ◆イス体操 イスに座って体操し体力向上を目指します闘毎週月曜午前10時~10時50分<mark>図</mark>概ね60歳以上閏560円国開催日の1週間前の午前8時30分から電話申込(先着順) 25名20開催日は施設までお問い合わせください。室内履き必須

(高円寺体育館)

球技・ゲーム

みんなの体育館

高円寺

◆誰でもダーツ 闘1月22日、2月26日、3月26日日曜午後1時~3時 準備片付け時間を含む 嗣杉並区ダーツ協会園小学生以上(小学生は保護者の同伴が必要) 閏100円 開催1週間前よりお電話にて 10名

フィットネス

30分から電話申込(先着順) 25名 個開催日は施設まで ◆楽らく健康タイム ①肩甲骨を中心に整える②疲労

回復闘1月17日・31日、2月7日・21日火曜①午前11時~正午②正午~午後1時 準備片付け時間を含む闘井上美紀図一般区民16歳以上閏410~610円目当日先着順 250名10日本のみ410円2本連続610円

杉並第十小学校温水プール

水 泳

◆うきうきウォーキング 水中ウォーキングで軽い運動を始めてみませんか。 61月18日・25日、2月1日水曜午前10時~10時55分 61KARU 70円 一般区民20円 3円円 である7日前の水曜午前10時から電話申込2004年2月



- ★個人向けワンポイントレッスン ひとり5分程度の指導で、もっと水泳が上手に。圓1月22日、2月5日・19日、3月5日第1・3日曜午前10時~10時55分酾高見沢美恵子、飛田慶子園区内在住・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。)圓入場料■当日(午前9時50分よりプールサイドで受付) 628名
- ◆泳カアップ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、背泳ぎ含む全泳法圖①2月5日、3月5日第1日曜②1月22日、2月19日第3日曜いずれも午前11時~11時55分圖①飛田慶子②高見沢美恵子園一般区民①は25m程度泳げる方②はクロール、平泳ぎ共に25m泳げる方置入場料■実施の各7日前日曜の午前10時から電話受付配各8名
- ◆木曜アクアサイズ シェイプアップアクア 水の抵抗を活用したアクアビクス、中級向けです圖1月26日、2月16日、3月23日木曜午前10時~10時55分圖日本アクアサイズ協会図一般区民置500円■実施の各7日前の木曜午前10時から電話申込屋各18名
- ◆バックストロークナイト①② ①背泳初心者②背泳のフォームの完成を目指す。閏2月3日・17日金曜(各2回)① 午後7時~7時50分②午後8時~8時50分圓下拂敏行図 ①泳法によらず25m泳げる方②背泳ぎで25m泳げる方 閏入場料■実施の各7日前の金曜午前10時から電話申込屋各10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 ★=予約不要

募集の教室

- ❷=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)

杉並第十小学校温水プール

水 泳

- **◆ビギナースイム** 蹴伸び、バタ足、クロールの初歩を 指導。 52月8日 • 15日 • 22日水曜 (各3回)午前10時~10 時55分師HIKARU対一般区民費入場料里実施の各7日 前の水曜午前10時から電話申込置各8名
- **◆バタフライナイト**①② ①バタフライ初心者②バタフ ライのフォームの完成を目指す。暖3月3日・17日金曜(各 2回)①午後7時~7時50分②午後8時~8時50分圖篠原 昇一図①泳法によらず25m泳げる方②バタフライで25 m泳げる方置入場料
 □実施の各7日前の金曜午前10時 から電話申込屋各10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! 闘第1・3・5火曜 (祝日を除く)午後3時30分~4時 30分对年中·年長費1,000円重電 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230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! 5 第1・3・5 火曜 (祝日を除く) 午後4時45 分~5時45分對小学1~3年生費1,000円具電話・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 無しでも参加可能置30名
- ◆アルティメット教室(低学年) 走る投げるが要求され るフライングディスク競技です!闘毎週金曜(祝日を除 く)午後4時~5時(令和5年4月より曜日変更有り) 師塚田 泰弘元日本代表・日本代表監督网小学1~3年生費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置30名
- ◆アルティメット教室(高学年·中学生) 走る投げるが 要求されるフライングディスク競技です!闘毎週金曜(祝 日を除く)午後5時~6時(令和5年4月より曜日変更有り) 55塚田泰弘元日本代表·日本代表監督55小学4~6年生· 中学生費1,000円目電話・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 230 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。 闘第3木曜 (祝日を除く)午 前10時~11時30分対15歳以上(中学生除く)費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

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 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。2010組20お子さまを連れて参加できま

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

間月曜午後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。 屋10組 他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。対未就園児の子と母費1,070円■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。屋10組 他未就園児のお子さま(1名)同伴可。♥

TAC杉並区妙正寺体育館 (妙正寺体育館)

フィツトネス

◆パワーヨガ いくつかのポーズを連動させ、心地よく 汗をかく闘水曜午後7時10分~7時55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15 歳以上(中学生を除く)置720円 毎月 1日~15日に翌月ふらっと教室をオン ラインまたは往復はがき屆30名



- ◆静☆ヨガ 日々の疲れから体を開放し、ストレスフリ ーを体感暖水曜午後8時5分~8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15歳以上(中学生を除く)費720円甲毎 月1日~15日に翌月ふらっと教室をオンラインまたは往 復はがき230名
- **◆ピラティス** 深い呼吸と深層部の筋肉を意識しトレ ニング55第1・3日曜午前10時30分~11時20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15歳以上(中学生を除く)図800 円冊毎月1日~15日に翌月ふらっと教室をオンラインま たは往復はがき230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 とび箱教室①② とび箱を跳べるように

練習します!闘毎週水曜(祝日・休館日 を除く)①午後3時10分~4時(4歳~未 就学児)②午後4時10分~5時(小学 生) 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①4歳~6 歳②小学生費1,000円配各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!闘毎週月・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。図3歳~未就学児と 保護者費700円置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 ング!!闘毎週月曜(祝日を除く)午後7時 細はHPをご覧ください。対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!闘毎週月曜(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。図15歳以上(中学生を除く) 置700円定5名
- ★ポール&リングストレッチ ストレッチポールやリン グを使い全身をほぐします!闘毎週火曜(祝日を除く)午 後1時5分~1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15歳以上(中学生を除 く) 費700円定5名
- **★リラックスヨガ** さなざまなポーズや呼吸で1日の終 わりに体を整えます。暗毎週木曜(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)費 700円建10名

★かんたんフラダンス 初めての方歓迎!基本のステッ

プから始めます! 冒毎週金曜(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。対15歳以上 (中学生を除く)置700円定5名



★夜ヨガ 1週間の終わりに体をほぐし日々の疲れを解 消します! 闘毎週金曜(祝日を除く)午後8時5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)関700円屋10名

大宮前体育館

子どもの教室

- ◆キッズバレエ バレエの基本を習得し健康な身体作り を行います。聞火曜午後4時30分~5時30分師MAYUKO図 年長~小学生置1,320円×回数円

 受付にて直接申込 定20名
- ◆キッズチアダンス(小学生) チアダンスを通して、頑 張る意思を育てます。 日土曜午後3時45分~4時45分師 クラブ123対小学1年生~小学3年生費1,320円×回数円 ■受付にて直接申込፫25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。聞金曜午後1時~2時師浅賀図16歳 以上置1,320円×期の回数円

 型受付にて直接申込

 定10
- ◆健康げんき体操 筋トレやストレッチを行います。 木曜午後3時10分~4時10分師根岸図おおむね50歳以 上費1,320円×期の回数円目受付にて直接申込屋10名
- ◆バレエストレッチ カラダの健康・美容の為のストレッ チクラスです。暗金曜午後3時5分~4時5分師MAYUKO図 16歳以上置1,320円×期の回数円皿受付にて直接申込 定20名
- ◆機能調整腰痛ケア 冷え性など身体の不調を軽減し ていきます。瞬月曜午前10時30分~11時30分師横山図 50歳以上置1,320円×期の回数円

 型受付にて直接申込 定10名

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





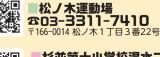




■TAC杉並区永福体育館 **203-3328-3146**











■ TAC杉並区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

■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) き 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。

※消えるボールペン不可

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。

〈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