



MySports

マイスポーツ

2023

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 FAX 03-5305-6162 <https://sports-suginami.org/>



- PICK UP!**
- スポーツフェスティバル
 - 週末の夜は学校へ行こう
 - 初級パラスポーツ指導員養成講習会
 - ユニバーサルタイム
 - お知らせ
 - スポーツ始めキャンペーン
 - 杉並こども歌舞伎塾
 - 秋の歩こう会
 - これから募集の教室

2023年10月9日(月・祝)スポーツの日は
スポーツフェスティバル

子どもから大人まで、
スポーツの秋を思いっきり楽しもう



杉並区立のスポーツ施設では、たくさんの無料イベント(一部を除く)をご用意しています。今年は、各施設で健康チェックができる健康測定、スポーツコンシェルジュによる相談、なみすけエコバッグがもらえるクイズなど、楽しみ方も盛りだくさんです。秋の一日を、ご近所のスポーツ施設で過ごしてみませんか。

健康チェック・スポーツコンシェルジュ・なみすけエコバッグについての問い合わせは 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団まで



スポーツフェスティバルで健康測定

10時～16時(予定)

杉並区スポーツ振興財団では明治安田生命保険相互会社武蔵野支社のご協力で、昨年のスポーツフェスティバルでご好評をいただいた『健康測定』を行います。2ページにある健康測定を施設で受けることができます。結果はプリントしてお渡しします。スポーツの日に気軽にできる健康チェックをしてみませんか。



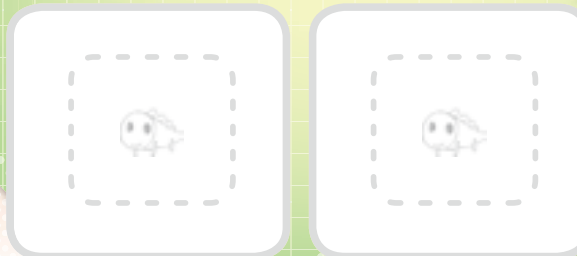
『スポーツコンシェルジュ』が
お待ちしております

スポーツコンシェルジュは「杉並でスポーツをしたいけれど、何処に行けばいいの」、「スポーツボランティア、やってみたいけれど不安」、「杉並でパラスポーツはできるの?」など、あなたのスポーツライフについて一緒に考えます。お気軽にご相談ください。



スタンプ2個で、
なみすけエコバッグを
プレゼント

当日、施設でクイズに答えるとスタンプがもらえます。スタンプを2個集めると『なみすけエコバッグ』と交換できます。ひとつの施設でもらえるスタンプは1個。好きな施設を2カ所まわって2個のスタンプを集めてください。※エコバッグプレゼントは、なくなり次第終了とさせていただきます。



© SUGINAMI CITY



荻窪体育館

☎ 03-3220-3381



ご家族で楽しめるスポーツの日イベント
色々体験してみましよう



施設長
おすすめ
お子さまから大人の方まで、ご家族でも皆様
が楽しめるような様々
なスポーツイベントを
企画しております。ぜ
ひご家族でのお申込み
お待ちしております。



主要イベント

◎9月25日(月)10:00~HP、電話
予約開始

◆デトックスyoga(10:00~11:00)
★武道場 16歳以上 30名

◆コンディショニングyoga(11:15
~12:15)★武道場 16歳以上 30名

◆ファミリー球技タイム(12:30~
14:30)★アリーナ 16歳以上 10組

◆ユニカール体験会(12:30~14:
30)★アリーナ 16歳以上 24名

◆太極拳体験会(13:00~14:30)★
小体育室 16歳以上 20名

◆親子体操教室①(13:30~14:20)
★武道場 1歳半~2歳児 16組

◆親子体操教室②(14:30~15:20)
★武道場 3歳児~5歳児 16組

◆子どもとバレエ体験会(14:00~
15:00)★会議室 小1~小3 12名

◆ソシアルダンス体験会(14:45~
16:45)★小体育室 16歳以上 16名

◆ビックルボール体験会(15:00~
16:30)★アリーナ 16歳以上 24名

◆合気道体験会(15:45~17:45)★
武道場 16歳以上 18名

◆ベーシックヨガ(17:00~18:30)★
アリーナ 16歳以上 60名

◎一般開放

◆合気道(17:45~19:00)★武道場

◆剣道(19:00~20:30)★武道場

◆バドミントン(18:45~20:30)★ア
リーナ 12組(1組最大6名まで)



スポーツフェスティバルで健康チェック

10時~16時(予定)

各施設で健康測定器を使った「健康チェック」や
ストップウォッチで1分をピッタリと止める「ピッタリ選手権」を開催。
「ピッタリ選手権」で1分間をピッタリと当てると賞品がもらえます。

会 場	予定機器
TAC杉並区上井草 スポーツセンター	◆血管年齢測定 ◆骨ウェーブ
T A C 杉並区 妙正寺体育館	◆脈波測定
大宮前体育館	◆血管年齢測定 ◆AGEsセンサー
荻窪体育館	◆血管年齢測定 ◆ヘモグロビン測定

会 場	予定機器
高円寺 みんなの体育館	◆血管年齢測定
杉並第十小学校 温水プール	◆ベジチェック
松ノ木運動場	◆血管年齢測定
下高井戸運動場・ 区民集会所	◆血管年齢測定 ◆手首式血圧計
T A C 杉並区 永福体育館	◆AGEsセンサー ◆脳年齢測定

ヘモグロビン測定

指を40秒のせるだけの
貧血チェックです

ベジチェック

野菜接種レベルと推定野
菜摂取量が測れます
(ベジチェックはカゴメ株
式会社の登録商標です)

AGEsセンサー

指先から体内の老化物質
「AGEs」の蓄積レベル
を測定

手首式血圧計

血圧と脈拍で自身の血圧
レベルを知りましょう

骨ウェーブ

年齢と性別に応
じた骨波形デー
タを基に5段階
で評価

脈波測定

腕の脈波から血管の
しなやかさを測定し
ます

脳年齢測定

スマートフォンを使って
脳年齢をチェック

血管年齢測定

測定結果をシートに
してお渡しします

健康測定に関するお問い合わせは(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場合があります。

協力 明治安田生命保険相互会社 武蔵野支社

大宮前体育館

☎ 03-3334-4618



お子様から大人の方までお楽しみ頂ける
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。 いろいろなスポーツを体験しましょう。

主要イベント

◎要予約 は事前予約が必要となります。

9月25日(月)13:00から(電話もしくはフロントにて)

◆オランダ発祥ニュースポーツ YOU.FO(ユーフォー)体
験会(9:30~11:00)★大体育室 小学生以上

◆チアダンス チアリーディング デモンストレーション
(11:30~12:00)★大体育室 16歳以上

◆ダンスエクササイズ ZUMBA体験会(12:30~13:30)
★大体育室 16歳以上

◆親子バドミントン体験会(14:00~16:00)★大体育室 小
小学生以上 40名 要予約

◆ヨガ・太極拳・ピラティスなどの要素のプログラム ボディ
バランス体験会(17:00~18:00)★大体育室 16歳以上

◆親子水泳(10:00~10:40)★プール 16歳以上 16組 要予約

◆サーキットエクササイズ(11:00~11:30)★プール 16
歳以上 10名 要予約

◆25mタイム測定(13:00~13:30)★プール 25m完泳で

きる方 10名 要予約

◎一般開放

◆トレーニング(9:00~20:50)★トレーニング室 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 16歳以上 16組 要予約

◆イベント情報

◆フラダンス体験会(10:00~11:00)★武道場 16歳以上
20名 要予約

◆筋トレ&ステップエクササイズ体験会(11:15~12:00)★
小体育室 16歳以上 20名 要予約

◆キッズバレエ体験会(13:00~14:00)★小体育室 16歳以上
20名 要予約

◆バレエパーエクササイズ体験会(14:30~15:30)★小体
育室 16歳以上 20名 要予約

◆ユニバーサル音楽会(13:30~14:30)★多目的室 16歳以上
20名 要予約

高円寺みんなの体育館

☎ 03-3312-0313



高円寺体育館では皆さまがお楽しみいただ
ける様々な企画をご用意しております。防
災や阿波おどりなど地域に密着したイベ
ントもございますので、ぜひ皆さまでご来
館ください。



スポーツの日、阿波おどり、ヨガ、フットサルを 楽しみ、ついでに防災についても学びましょう！

主要イベント

大体育室 ◎申込は当日会場にて受付

◆防災イベント(10:00~12:00) 16歳以上 16組 要予約

◆阿波踊り体験&発表会(13:30~14:30) 16歳以上 16組 要予約

◆フットサル大会(15:00~小学生、17:00~一般)
○詳細はホームページでご案内いたします。

小体育室 ◎申込は10月2日(月)9:00から電話予約

◆腰痛予防ヨガ体験会(11:00~12:30) 16歳以上(中学生
除く) 16名

◆ヨガ体験会(13:00~14:30) 16歳以上(中学生除く)
16名



●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。

●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。

TAC 杉並区 永福体育館

☎ 03-3328-3146

スポーツフェスティバル in エイフク



何と言っても永福体育館といったら「ビーチ」です。今年もビーチバレー・ビーチテニス・ビーチサッカー体験を開催します(事前申込)子どもタイムもあり、自由に遊ぶこともできます。ビーチコートで浜辺気分を味わってみませんか？その他にも多くのイベントを実施します！皆様のお越しをお待ちしております。

主要イベント

持ち物 運動できる服装・室内シューズ・飲み物・くつ袋

◎事前申込 9月20日(水) 10:00～WEB申込(先着順)
※杉並区在住・在勤・在学・在園の方のみ

◆ヒップ・アップアーティスト松尾タカシさんによる「おしり」エクササイズ(9:30～11:00) ★1F体育館 15歳以上(中学生を除く) 50名 ※一生歩ける身体を手に入れるためには身体の中で最大・最強の筋肉である「おしり」の筋肉を鍛えることが重要です。毎日できて効果的なおしりの鍛え方として「おしり体操」などのエクササイズを実践しながらお伝えします



新しいコミュニケーションツールとしての活用やオンラインの特性を活かし天候や場所に左右されずにサイクリングや自転車レースをすることができます。実際に自転車をこいでみて画面内のアバターとリアルな景色の中を疾走してみませんか？！

◆小学生初心者バスケットボール教室(13:30～15:00) ★1F体育館 15歳以上 40名 ※bjアカデミーコーチからバスケットボールの楽しさを教えてもらおう！

◆フリースロー上達&フリースロー対決(15:15～16:45) ★1F体育館 中学生以上 40名 ※bjアカデミーコーチからフリースローのコツを教えてもらい、フリースローを上手になろう！フリースロー対決で豪華？！商品をゲットしよう！

◆ビーチバレーボール(9:00～11:30) ★ビーチコート 15歳以上 40名 ※永福体育館アンバサダーの浦田聖子さんもビーチバレーボールに参加します！(ビーチスポーツネットワーク事業)

◆ビーチテニス(13:00～15:00) ★ビーチコート 15歳以上 25名程度 ※ビーチテニスは地面にバウンドさせません！初めての方も簡単にご参加いただけます。(ビーチスポーツネットワーク事業)

◆ビーチサッカー(16:00～18:00) ★ビーチコート 15歳以上 40名程度 ※親子や友だちと一緒にもちろん個人参加もOK！ビーチサッカーのルールや特徴を学びます。(ビーチスポーツネットワーク事業)

VRアトラクション



◎当日、直接会場にお越しください。

◆アスリートネイル体験コーナー(①10:00～12:00②13:30～16:30) ★1Fエントランスホール 15歳以上(中学生を除く) ※爪のこずきで競技パフォーマンスアップ(一人10分程度)

◆子どもタイム「ビーチであそぼう」(①11:30～13:00②15:00～16:00) ★ビーチコート 15歳以上 ※バブルボール体験ができるよ！はだしになってビーチコートを楽しもう

◆ボッチャ・視覚障害者サッカー体験(①9:30～12:00②13:00～16:30) ★2F小体育室 15歳以上 ※スポーツ推進委員とパラスポーツを体験しよう(杉並区スポーツ推進委員事業)

◆施設内クイズラリー(①9:30～12:00②13:00～16:00) ★館内 15歳以上 ※クイズラリーに参加して景品をゲット！

◆e-sportsバーチャルサイクリング(①9:30～12:00②13:30～17:00) ★1Fエントランスホール 小学3年生程度から(身長130cm以上) ※実際に自転車をこぐことで画面内のアバターがリアルな景色の中を疾走します！

◆VRアトラクション(①9:30～12:00②13:00～16:30) ★3F小体育室 2F 7歳以上推奨(保護者同伴の場合は相談のうえ)

①ブランコ型ライドVR ブランコに座っているだけなのにありえない高さから落下したり、猛スピードで駆けぬける刺激的なジェットコースターが体感できます。
②恐竜アドベンチャーVR 立ち乗り型ライド「キックウェイ」に搭乗し、恐竜たちが住まうパークの中を駆け抜けます。スリリングな体験間違いなし！

◆トレーニングルーム(9:00～20:50) 15歳以上(中学生を除く) ※終日無料でご利用できます！！

◆足の健康チェック(9:00～12:00・13:00～16:30) ★2Fトレーニングルーム前 18歳以上 ※普段から足を気にして生活していますか？この健康チェックで見た目には気づきにくい足の状態を確認していきましょう(一人15～20分程度)

TAC 杉並区 妙正寺体育館

☎ 03-3399-4224



スポーツは『する』だけでなく見たり、聞いたり、測ったり…… 多くのことを学べる機会がここにあります。



スポーツフェスティバル 妙正寺

主要イベント

チョコペtas図工室

カタチにすることを目指さない図工室です。いろいろな廃材・端材を利用して自由な発想のもと自分のアイデアを形にしてみてください。作った作品はすべてお持ち帰りできます。

◆チョコペtas図工室(10:15～11:00、11:15～12:00、13:00～13:45、14:00～14:45、15:00～15:45) 各回12名程度 ※当日先着順に受付



◎事前申し込み

◆親子テニス レッスン体験(①9:10～10:10②10:20～11:20) ★テニスコートA面 15歳以上 10組 ※未就学児とその保護者 ②小学生とその保護者 各10組 オンラインにて

◆テニス教室(成人対象)(①11:30～12:40②13:35～14:45) ★テニスコートA面 ①初中級 16歳以上 ②中上級 16歳以上 各12名 オンラインにて

◆スタジオレッスン 体験会 ※詳細はHPでご確認ください

◎当日、直接会場にお越しください。

◆HIPHOP・フラダンス発表会(14:00～) 見るだけのスポーツ!! 観覧は自由です。ぜひ、お立ち寄りください。

◆体力測定会(9:00～13:00) 16歳以上 20名程度 当日先着順に受付

詳しい詳細はホームページ・チラシをご確認ください！

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、大型段ボール迷路やオリンピックメダリストを呼んだスイムレッスンイベント、サッカー「リーグ FC 東京やラグビートップリーグ ブラックラムズ東京の体験教室を実施予定！ぜひご来館ください。



スポーツの秋！遊びの秋！スポーツの日

主要イベント

◎事前申込み

◆FC東京 サッカー教室

講師「阿部 伸行(元プロサッカー選手) ほか」
○親子(年少～年長)(9:30～10:30) 40組 80名
○小学生(1～3年生)(11:10～12:20) 80名
○初心者(中学生以上)(13:30～14:45) 50名



©F.C.TOKYO

阿部 伸行さん

◆ブラックラムズ東京 タグラグビー教室

○親子(1～2年生)(13:30～14:30) 20組 40名
○小学生(3年生以上) ※保護者の参加も可(13:30～15:00) 40名

◆ラグビー体験ブース

タックル体験など、どなたでも参加可能(13:00～15:00)

◆森田 智己さんによるスイムレッスンイベント

○小中学生(10:00～11:00) 30名
○成人(13:00～14:00) 20名

講師「森田 智己(2004アテネオリンピック100m背泳ぎ・400mメドレーリレーで銅メダルを獲得)」



◎一般開放

◆トレーニングルーム(9:00～20:50) 15歳以上(中学生を除く)

◆プール(9:00～20:50) 15歳以上 ※プールをご利用の方はキャップを必ず着用。小学生3年生以下のお子さまは16歳以上の付き添いが必ず必要。(オムツがとれていない幼児は入場できません。)

詳しい詳細はホームページ・チラシをご確認ください！

★場所 対象

下高井戸運動場・区民集会所

☎ 03-5374-6191 ~ 2



スポーツの日はしもたかで
家族・友達・みんなで楽しもう!!



運動場と集
会場で様々
な内容を開
催します。

今年は当日参加型のプログラムもあるためふらっと来ても楽しめます。下高井戸で皆様をお待ちしています!! 下高まつりも同日開催!!



主要イベント

運動場おすすめイベント

◎事前申込み

- ◆ウォーキングフットボール(9:30~11:00)★運動場 小学生以上 各40名
- ◆クリケット体験会(①9:30~10:30 ②11:00~12:00)★運動場 各12名
- ◆ZUMBA Kids(11:20~12:20)★運動場 小学生 20名
- ◆ZUMBA(13:15~14:15)★運動場 中学生以上 20名

集会所おすすめイベント

※人数によってお待ちいただく場合があります

◎事前申込み

- ◆ミニ四駆を作って走らせよう!!(①13:30~14:30 ②14:45~15:45 ③16:00~17:00)★集会所 体育室 親子 各10組

◎当日受付

- ◆手相占いの館(10:00~12:00/13:00~15:00)★集会所 ロビー 各10組
- ◆ピアノ体験会(10:00~12:00/13:00~15:00)★集会所 ロビー 各10組

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

下高まつり

時間：午前10時～午後3時

主催：永福和泉地域
区民センター協議会

内容：
・伍バッジづくり・バルーンアート
・射的・スーパーボールすくい・輪投げ
・軽食・杉並野菜販売
・苗木de募金

好きな写真・またはイラスト(6cm×6cm くらい)を持ってきてください。

●同日開催●

杉並第十小学校温水プール

☎ 03-3318-8763



スポーツの秋は
お祭り気分です
駅チカプール!!



今年はちよ
とだけお祭
り気分でお
出かけくだ
さい。

各種参加型プール行事やスーパーボールすくいもありますよ。もちろん、空いている時間は無料でプールが楽しめます。ご家族で小さい秋を見つて行こう。



主要イベント

◆プール無料開放

①9:00~9:55 ②13:00~13:55 ③14:00~14:55

④15:00~15:55 ⑤16:00~16:55

※当日先着順(80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。

◆アクアエクササイズ(14:00~14:55)

※区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)

※9月15日10:00~電話申込順

各20名

◆フィンスイミング体験(15:00~16:30)

※小学4年生以上 25m以上泳げる方

※9月15日10:00~電話申込順

各20名

◆スーパーボールすくい(13:00~)

※小学生以下

※当日先着順(無くなり次第終了)

フィンスイミングとは

フィンスイミングでは片足ずつ履く2枚の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えるチャンスです。



※プール利用時はキャップが必要です。小学3年生以下のお子さまには、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。)

松ノ木運動場

☎ 03-3311-7410



ふらっと来
て体験でき
るフリース
ポーツ体験

ゾーンやフリーカルチャーゾーンなど、野球場やテニスコートで様々な内容を開催します。なんと今年はみんな大好きキッチンカーもやって来ます!ぜひお友達と遊びに来てください!

今年のスポフェスは松ノ木に...
さあ~~~~行こう!!

主要イベント

テニスコート

◎事前申込み

- ◆ブレイ&ステイテニス教室①②(①9:00~10:15 ②10:30~11:45)
★5・6番テニスコート ①未就学児と保護者 ②小学生と保護者 各16組32名
- ◆星空キャンドルヨガ(18:00~19:00)
★5・6番テニスコート 15歳以上(中学生を除く) 各20名
- ◆現役プロテニスプレイヤー 細木 祐佳選手によるテニス教室
(①13:45~15:00 ②15:30~17:00)
★5・6番テニスコート ①小学生 ②18歳以上(高校生を除く) ※テニス経験者のみ 各20名



細木祐佳選手

運動場

◎事前申込み

- ◆東京ヤクルトスワローズ親子野球体験コーナー①②(①9:00~10:00 ②10:10~11:10)★野球場 ①未就学児と保護者 ②小学1~3年生と保護者 各30組60名

- ◆ノルディックウォーキング体験会(11:30~13:00)★善福寺川沿い(集合は管理棟前) 15歳以上(中学生を除く)

◎随時参加可能

- ◆フリースポーツ体験ゾーン(13:00~16:00)※アルティメット・フットダーツ・モルック★野球場 各10組

イベントブース

◎随時参加可能

- ◆フリーカルチャーゾーン(①10:00~12:00 ②13:00~15:00)※スーパーボールすくい・プラバン作り・自由に塗り絵★イベントブース 各10組

- ◆みんな大好きキッチンカー(10:00~15:00)★イベントブース

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

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。



お子さまからシニアまで幅広い世代の方にお楽しみ頂けるプログラムをご用意しました!特に、ヨガ教室・水泳教室とにも大好評の教室となっております。ぜひご参加ください!



主要イベント

◆プール無料開放

※プールをご利用の方はキャップを必ず着用。小学生3年生以下のお子さまは16歳以上の付き添いが必ず必要。(オムツがとれていない幼児は入場できません。)混雑時はお待ちいただく場合がございます。

付属室

◎申込は事前予約6名・当日予約2名

事前申込枠:10月3日(火)8:45から窓口または電話申し込み

当日申込枠: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) 16歳以上 各8名

◆ヨガ教室②(10:30~11:30) 16歳以上 各8名

サブプール

◎申込は全て会場付近で当日受付

◆親子水泳教室(10:00~10:30) 小学生以下 各10組20名

◆こども水泳教室(10:30~11:00) 小学生以下 各10名

◆初心者水泳教室(11:00~11:30) 16歳以上 各10名

◆泳法上達教室(11:30~12:00) 16歳以上 各10名

◆水中エクササイズ①(13:00~13:50) 16歳以上 各10名

◆水中エクササイズ②(14:00~14:50) 16歳以上 各10名





週末の夜は 学校へ行こう

小学生チャレンジ教室

小学生低学年向けのスポーツ教室です

日 時 ①午後6時15分～7時5分
②午後7時15分～8時5分
※①②同じ内容の完全入替制

9月30日(土)	かけっこ～走り方を楽しく学ぼう～
10月14日(土)	SKIP～ボールを遠くに投げよう～
11月11日(土)	親子でショートテニス～プレイ&ステイ～
12月9日(土)	タグラグビー

対 象 区内在住、在学の小学生1～3年生(保護者同伴)
(11月11日は区内在住、在学の小学1年～3年生とその保護者)

定 員 9/30・10/14・12/9 各20名 11/11 各15組(30名)

参加費 9/30・10/14・12/9 1回700円(保険料込み)
11/11 1回1,000円(保険料込み)

場 所 豊多摩高校 体育館(成田西2-6-18)

持ち物 運動のできる服装、上履き、飲み物、汗拭き用タオル

申込方法 財団予約サイトから申し込み(応募者多数の場合は抽選)

ナイトエクササイズ

週末の夜に、心とからだをリフレッシュしましょう

日 時 9/24(日)・10/7(土)・10/22(日)・11/4(土)・11/19(日)・12/2(土)
①午後6時15分～7時15分 ②午後7時25分～8時25分
※①②同じ内容の完全入替制

対 象 区内在住、在勤、在学で15歳以上(中学生を除く)

定 員 各30名(申込順)

場 所 杉並高校(成田西4-15-15)

参加費 700円(保険料込み)

持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル、ヨガマット(バスタオル可)

申込方法 電話または財団予約サイトから申し込み(先着順)



指導者として パラスポーツに参加しよう

初級パラスポーツ指導員養成講習会

初級パラスポーツ指導員は 障がいのある方が身近な地域で
安心・安全に楽しくスポーツのできる環境づくりや
パラスポーツの活動を支援します。(公財)日本パラスポーツ協会公認の指導者です。

日 時 令和5年11月18日(土)・26日(日)・12月2日(土)

日程・会場	月 日	曜 日	時 間	場 所
	11月18日	土曜日	9:10～17:50	TAC 杉並区永福体育館
	11月26日	日曜日	9:10～17:50	高円寺みんなの体育館
	12月2日	土曜日	9:10～17:30	TAC 杉並区永福体育館

対 象 下記①又は②に該当し、3日間の講習全てに参加できる、パラスポーツ指導員の資格を所持していない方

①令和5年4月1日現在、18歳以上で杉並区在住、在勤、在学の方(定員に満たない場合は区外可)

②杉並区スポーツ推進委員、各種地域体育団体所属員(杉並区体育協会、杉並区スポーツ・レクリエーション協会、地域スポーツクラブ)、すぎなみスポーツアカデミー修了者

定 員 20名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 受講料 無料(テキスト代 3,500円)

※(公財)日本パラスポーツ協会への指導員登録にあたっては、認定料、申請料併せて5,500円及び登録料3,800円が別途必要です。(次年度からは登録料3,800円のみがかかります)

申込方法 受講申込書(財団ホームページよりダウンロード)に必要事項を記入し、下記に持参、郵送、FAXまたは財団ご予約サイトから申込みください。

★FAXの場合は送信後、必ず着信の確認をしてください。確認がない場合の誤着・未着に関する責任は負いかねます。抽選の結果は電話又は、お申込みいただいたメールアドレスに送信します。

申込期限 令和5年10月1日(日)～10月31日(火) 必着

主催 公益財団法人杉並区スポーツ振興財団

共催 東京都パラスポーツ指導者協議会

後援 公益財団法人日本パラスポーツ協会

協力 公益社団法人東京都障害者スポーツ協会



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 <http://sports-suginami.resv.jp>

web 申込み用
QRコード



ユニバーサルタイム

事前申し込み不要、直接会場へお越しください。
障がいの種類、程度、本人の希望に応じてプログラムを
自由に選んで運動・スポーツができます。

▶理学療法士・看護師が常駐
一緒に体を動かすサポーターもいます



事前申込不要 入退場自由 見学のみのOK



▶誘導サポート 最寄駅等と体育施設の往來を
道案内します ▶事前申込制

スケジュール
(予定)

荻窪体育館
体育室・小体育室
杉並区荻窪3-47-2

TAC杉並区上井草
スポーツセンター運動場
杉並区上井草3-34-1 ※雨天中止

10月4日(水)午後4時～6時

9月30日(土)午前10時～正午

10月25日(水)午後3時～5時

◇荻窪体育館

持 ち 物 : 飲み物、室内履き

プログラム: ボール遊び・軽い運動や体の相談・ウォーキング・ランニング・STT(サウンドテーブルテニス)

◇TAC 杉並区上井草スポーツセンター

持 ち 物 : 飲み物、着替え、タオル、帽子や日傘などの熱中症予防グッズ

プログラム: ボール遊び・軽い運動や体の相談・ウォーキング・ランニング

主 催 杉並区 問合せ 区民生活部スポーツ振興課

電 話 ☎ 03-5307-0765

メー ル sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

11月以降の開催予定
は区ホームページを
ご参照ください。



お知らせ

杉並区女子
40年ぶりの
優勝

第76回都民体育大会において杉並区女子が、昭和57年の第35回大会以来、40年ぶりとなる総合優勝の快挙を達成。都民体育大会は島しょ部を含めた59区市町村が参加する大会で、全32種目を区市町村対抗方式の総合得点により優勝を競い合います。優勝地区である杉並区には高松宮妃殿下記念杯が授与されました。

主な競技の成績
(杉並区女子)
優勝 ソフトテニス
ゲートボール
2位 バスケットボール
アーチェリー
3位 バドミントン
スキー



第30回
合気道
演武大会

9月24日(日)午後1時～5時まで荻窪体育館 武道場(荻窪3-47-2)にて合気道の演武大会を開催。無料で観覧できます。大会では演者の皆さんの日ごろの稽古の成果による演武をとおし、人と争わない、人と合わせることが求められる合気道の魅力に触れることができます。

主 催 杉並区・杉並区教育委員会 杉並区体育協会

杉並区スポーツ・レクリエーション協会 (公財)杉並区スポーツ振興財団

主 管 杉並合気会

問合せ 杉並合気会 豊田 ☎03-6762-0014

さわやか
スポ・レク
大会

11月3日(金・祝)午前9時～午後5時までTAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)にて毎年恒例の『さわやかスポ・レク大会』を開催します。幼児から、高齢者、障害のある方もみんなで、さわやかな汗をかきましょう。当日は申込なしでダーツ、ユニカール、ミニテニス等々、たくさんの種目の中から好きなものを選んで参加できます。

参加費 大人200円/子ども100円(中学生以下)

主 催 杉並区スポーツ・レクリエーション協会

後 援 杉並区

問合せ (公財)杉並区スポーツ振興財団

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 杉並区 見つけましょう スポーツ始め キャンペーン

令和5年10月1日(日)
～
令和6年1月31日(水)

☒ 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

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

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15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沿って、施設へ申込をします。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。
★すでに施設の通常プログラムに参加している方は、お断りする場合があります。
★定員に達している教室には参加できません。

問合せ 公益財団法人
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

この事業は、子どもゆめ基金助成金対象事業です

歌舞伎を通して立ち居振る舞い、挨拶など礼儀作法を身に着け、七五調の美しい日本語や着物の着付け等の体験から日本の文化を肌で感じることができます。





講師プロフィール
1972年初舞台。1975年、帆之丞(はんのじょう)を名乗る。日大藝術学部演劇学科卒業後、朝丘雪路の相手役を長年務め、杉村春子公演『晩菊』(健夫役)や山田五十鈴公演『春の名残り』(大石主税良金)、萬屋錦之介公演『鬼と人』(細川忠興役)等でも重要な役を演じる。その他、坂東玉三郎、松方弘樹、松平健公演など様々な商業舞台で活躍する。杉並区在住

▲若和屋帆之丞

杉並区子ども歌舞伎塾

伝統芸能で育む 心とからだ

【稽古】 10月14日(土)・28日(土)
11月11日(土)・25日(土)
12月9日(土)・16日(土)
1月13日(土)・20日(土)
2月3日(土)・10日(土) 全10回
※原則全日程ご参加ください。
※全10回の練習後に発表会を行います。

【時間】 午後6時～8時30分

【場所】 都立西高校武道場(宮前4-21-32)

【発表会】 2月24日(土) 午前9時～午後5時45分
浜田山会館(浜田山1-36-3)

【講師】 若和屋帆之丞(わかとやはんのじょう)

【対象】 区内在住・在学の小学4年～高校3年生

【定員】 20名(定員を超えた場合は抽選)

【費用】 5,000円

【申込】 杉並区スポーツ振興財団webご予約サイトより9月20日(水)までに申込

【問合せ】 (公財)杉並区スポーツ振興財団
tel 03-5305-6161(平日 8:30-17:15)

【その他】 浴衣をご用意ください。教室の詳細は当財団HPにてご確認ください。

※活動写真等を広報活動に使用することがあります。予めご了承下さい。
※お預かりしました個人情報は事業の実施・運営に必要な範囲で利用いたします。

第109回秋のすぎなみ区民歩こう会

浦賀・砲台跡からペリー来航の地を散策 ～潮の香りと黒船・歴史の街を歩く～

開催日 令和5年10月29日(日)
雨天決行(荒天時、プログラム変更あり)

集合・受付 杉並区役所前よりバスで現地へ

受付開始時間 午前7時30分～

解散場所・時間 杉並区役所前にて午後6時～7時(予定)

定員 200名(抽選)10名程度のグループでスタッフと歩きます

参加費 3,200円(税込)バス代・傷害保険料を含む

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)

コース 神奈川県横須賀市浦賀～久里浜周辺
※どちらのコースにも**長く急な坂道**があります。体力に合わせてお選びください。
①**長いコース**(約9km/ 約4時間30分)
②**短いコース**(約6km/ 約3時間30分)
昼食時間含む

コース詳細 杉並区役所＝(大型バスにて移動)＝浦賀コミュニティセンター分館(浦賀7丁目公園)→西叶神社→浦賀の渡し船乗り場(ポンポン船)→浦賀湾引揚記念の碑→浦賀奉行所跡→千代ヶ崎砲台跡★→燈明堂→ペリー公園・記念館【**短いコースのゴール**】→くりはま花の国★【**長いコースのゴール**】
※各ゴールよりバスで区役所へ ★＝長い急坂有り




申込方法 **9月15日(金)～30日(土)<必着>**
までにハガキもしくは Web 申込。
※当落結果は10月10日以降にお知らせします。

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、**参加者全員**(4名まで連記可)の氏名(フリガナ)・年齢・コース名(長い/短い)を必ず記載してください。
そのうち代表者に○をつけ、**代表者**の郵便番号・住所・電話番号を記入し、下記宛先へ。
(公財)杉並区スポーツ振興財団「区民歩こう会」宛
〒166-0004 杉並区阿佐谷南 1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル 8 階

Web 申込の場合
(公財)杉並区スポーツ振興財団 HP
<http://sports-suginami.resv.jp/>より「ご予約サイト」へ。

問合せ先 ☎03-5305-6161
(平日：午前8時30分～午後5時15分)

※活動写真等を広報活動に使用することがあります。予めご了承下さい。
※お預かりしました個人情報は事業の実施・運営に必要な範囲で利用いたします。

チケットの使える施設

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
コミュニティふらっと		
コミュニティふらっと成田	3318-2061	成田西1-28-18
コミュニティふらっと馬橋	3315-1249	高円寺南3-29-5
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
友永ヨーガ学院	3393-5481	上荻1-18-13 文化堂ビル3F

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しますのでご記入ください。アンケートにお答えいただいた方には、参加賞をお渡します。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。

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。教室や施設が自由に選べるので、バリエーションのあるプログラムを体験できます。チケットの利用期間は令和5年10月1日～令和6年1月31日です。カラダにいいことを見つけましょう。

プログラムの追加

キャンペーン対象プログラムは、今後も追加の予定です。追加プログラムについては杉並区スポーツ振興財団ホームページをご覧ください。



03-5305-6161

(平日8:30-17:15)

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



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。

★＝予約不要 ※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）

荻窪体育館

フィットネス

- ◆楽しく健康タイム エアロビクス初心者 10月4日～10月25日(全3回)毎週水曜(第3水曜を除く)午前11時～正午 一般区民 定60名 費1回/410円 師山田裕子
- ◆楽しく健康タイム ズンバ 10月4日～10月25日(全3回)毎週水曜(第3水曜を除く)正午～午後1時 一般区民 定60名 費1回/410円 師山田裕子

高円寺 みんなの体育館

フィットネス

- ◆腰痛予防ヨガ体験会 10月9日(1回)午前11時～午後0時30分 一般区民、在勤 定16名 費無料 師戸井田ノリシゲ 開催日から1週間前の午前9時から電話予約
- ◆ヨガ体験会 10月9日(1回)午後1時～2時30分 一般区民 定16名 費無料 師石丸あかね 開催日から1週間前の午前9時から電話予約

全教室空きがある場合は当日参加可

杉並第十小学校温水プール

水 泳

- ◆うきうきウォーキング 10月16日・23日・30日月曜午後1時～1時55分 一般区民 定各10名 費入場料のみ 師HIKARU 各開催日の1週間前の午前10時から電話予約
- ◆プレストナイト① 10月13日・27日金曜午後7時～7時50分 一般区民・泳法によらず25m泳げる方 定各10名 費入場料のみ 師HIKARU 各開催日の1週間前の午前10時から電話予約
- ◆プレストナイト② 10月13日・27日金曜午後8時～8時50分 一般区民・平泳ぎで25m泳げる方 定各10名 費入場料のみ 師HIKARU 各開催日の1週間前の午前10時から電話予約
- ◆知的障がい者水泳教室 11月12日・26日、12月10日 日曜午後1時～2時55分 区内在住・在勤・在学・通所で

大宮前体育館

子どもの教室

- ◆キッズバレエ体験会 10月9日(1回)午後1時～2時 区民、在勤、年長～小学生 定20名 費無料 師MAYUKO 9月25日午後1時～お電話もしくはフロントにて受付

フィットネス

- ◆フラダンス体験会 10月9日(1回)午前10時～11時 区民、在勤、16歳以上 定20名 費無料 師垣内多摩美 9月25日午後1時～お電話もしくはフロントにて受付
- ◆バレエパーエクササイズ体験会 10月9日(1回)午後2時30分～3時30分 区民、在勤、16歳以上 定20名 費無料 師MAYUKO 9月25日午後1時～お電話もしくはフロントにて受付

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

子どもの教室

- ★下高井戸キッズダンス 9月21日～10月26日(全6回)毎週木曜午後3時45分～4時30分 年中・年長 定20名 費1回/1,270円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約
- ★下高井戸K-POPダンス 9月21日～10月26日(全6回)毎週木曜午後4時45分～5時45分 小学生 定20名 費1回/1,270円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約

フィットネス

- ★あおぞら太極拳 9月15日～10月27日(全7回)毎週金曜午前9時～9時50分 15歳以上(中学生を除く) 定30名 費1回/500円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約
- ★あおぞらヨガ 9月15日～10月27日(全7回)毎週金曜午前10時～10時50分 15歳以上(中学生を除く) 定30名 費1回/500円 開催日から1週間前の午前8時30分

から電話予約

- ★ストレッチ&ヨガ 10月14日・10月28日(全2回)土曜午後7時30分～8時30分 15歳以上(中学生を除く) 定25名 費1回/790円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約

シニア向け

- ★貯筋体操 9月21日・10月26日(全2回)第3木曜午前10時20分～11時10分 60歳以上(60歳未満も可) 定20名 費1回/560円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約

全教室空きがある場合は当日参加可。実施日は施設に問い合わせ

TAC杉並区永福体育館

子どもの教室

- ◆はだしてサッカー① 9月25日～10月30日(全5回)毎週月曜(祝日は除く)午後3時30分～4時30分 3歳～未就学児 定20名 費1回/1,270円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆はだしてサッカー② 9月25日～10月30日(全5回)毎週月曜(祝日は除く)午後4時30分～5時30分 小学1～3年生 定20名 費1回/1,270円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆はだしてサッカー③ 9月25日～10月30日(全5回)毎週月曜(祝日は除く)午後5時30分～6時30分 小学4～6年生 定20名 費1回/1,270円 開催日から1週間前の午前8時30分前から電話予約※
- ◆ちびっこダンス 9月19日～10月31日(全7回)毎週火曜午後3時15分～4時15分 年中～年長 定20名 費1,270円×月開催数 電話で体験予約受付。見学も可能
- ◆キッズダンス 9月19日～10月31日(全7回)毎週火曜午後4時30分～5時30分 小学1～3年生 定20名 費1,270円×月開催数 電話で体験予約受付。見学可能
- ◆ジュニアダンス 9月19日～10月31日(全7回)毎週火曜午後5時40分～6時40分 小学4～6年生 定20名 費1,270円×月開催数 電話で体験予約受付。見学可能

ひきつづき8面で各体育施設の教室をご紹介します!



これから 募集の教室

★=予約不要

※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)

TAC杉並区永福体育館

子どもの教室

- ◆はだしでからだ遊び 時9月20日～10月25日(全5回) 毎週水曜(休館日を除く) 午後3時15分～4時15分 3歳～未就学児 定12名 費1回/1,270円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆はだしで体力向上プログラム① 時9月20日～10月25日(全5回) 毎週水曜(休館日を除く) 午後4時30分～5時30分 小学1～3年生 定15名 費1回/1,270円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆はだしで体力向上プログラム② 時9月20日～10月25日(全5回) 毎週水曜(休館日を除く) 午後5時40分～6時40分 小学4～6年生 定15名 費1回/1,270円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆苦手克服 鉄棒教室① 時9月19日～10月31日(全7回) 毎週火曜午後3時30分～4時20分 4歳～6歳 定10名 費1回/1,000円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆苦手克服 鉄棒教室② 時9月19日～10月31日(全7回) 毎週火曜午後4時30分～5時20分 小学生 定10名 費1回/1,000円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆苦手克服 とび箱教室① 時9月20日～10月25日(全5回) 毎週水曜(休館日を除く) 午後3時10分～4時 4歳～6歳 定10名 費1回/1,000円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆苦手克服 とび箱教室② 時9月20日～10月25日(全5回) 毎週水曜(休館日を除く) 午後4時10分～5時 小学生 定10名 費1回/1,000円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※



親子の教室

- ◆親子でボール遊び 時9月25日～10月30日(全5回) 毎週月曜(祝日は除く) 午前11時45分～午後0時45分 3歳～とその保護者 定20名 費1回/700円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆親子でボール遊び 時9月19日～10月31日(全7回) 毎週火曜午前11時45分～午後0時45分 3歳～とその保護者 定20名 費1回/700円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆English親子リトミック 時10月14日～10月28日(全2回) 第2・第4土曜午前11時10分～11時55分 2歳～年長とその保護者 定15名 費1回/1,270円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※

フィットネス

- ◆スタイルアップトレーニング 時9月25日～10月30日(全5回) 毎週月曜(祝日は除く) 午後7時10分～7時55分 一般区民(15歳以上中学生を除く) 定5名 費1回/700円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆かんたんピラティス 時9月25日～10月30日(全5回) 毎週月曜(祝日は除く) 午後8時10分～8時55分 一般区民(15歳以上中学生を除く) 定5名 費1回/700円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆ボディシェイプ 時9月20日～10月25日(全5回) 毎週水曜(休館日を除く) 午後1時10分～1時55分 一般区民(15歳以上中学生を除く) 定5名 費1回/700円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆バレトン 時9月20日～10月25日(全5回) 毎週水曜(休

- 館日を除く) 午後2時5分～2時50分 一般区民(15歳以上中学生を除く) 定5名 費1回/700円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆フレイル予防体操 時9月21日～10月26日(全6回) 毎週木曜午前9時30分～10時20分 概ね60歳以上 定5名 費1回/500円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆はじめてのバレトン 時9月21日～10月26日(全6回) 毎週木曜午後7時10分～7時55分 一般区民(15歳以上中学生を除く) 定10名 費1回/700円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆リラックスヨガ 時9月21日～10月26日(全6回) 毎週木曜午後8時10分～8時55分 一般区民(15歳以上中学生を除く) 定10名 費1回/700円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆コアトレーニング 時9月15日～10月27日(全7回) 毎週金曜午後0時5分～0時50分 一般区民(15歳以上中学生を除く) 定5名 費1回/700円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆かんたんフラダンス 時9月15日～10月27日(全7回) 毎週金曜午後7時10分～7時55分 一般区民(15歳以上中学生を除く) 定5名 費1回/700円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆夜ヨガ 時9月15日～10月27日(全7回) 毎週金曜午後8時5分～8時55分 一般区民(15歳以上中学生を除く) 定10名 費1回/700円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆和おどり姿勢改善 時10月14日～10月28日(全2回) 第2・第4土曜(9/23を除く) 午後0時5分～0時50分 一般区民(15歳以上中学生を除く) 定15名 費1回/700円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆モーニングヨガ 時9月17日～10月15日(全3回) 第1・第3日曜午前9時～9時50分 13歳以上 定15名 費1回/700円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約※
- ◆パバママヨガ 時9月17日～10月15日(全3回) 第1・第3日曜午前10時～10時50分 一般区民(15歳以上中学生を除く) 定15名 費1回/700円 開催日から1週間前の午前8時30分から電話予約
- ※空きがある場合は予約なしでも参加可能です



松ノ木運動場

球技・ゲーム

- ◆ちびっこボール遊び教室 時9月19日～10月31日(4回) 第1・3・5火曜午後3時30分～4時30分 年中・年長 定30名 費1回/1,000円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～)
- ◆放課後ボール遊び教室 時9月19日～10月31日(4回) 第1・3・5火曜午後4時45分～5時45分 小学1～3年生 定30名 費1回/1,000円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～)
- ◆アルティメット教室① 時9月15日～10月27日(6回) 毎週金曜午後5時～6時 小学生以上 定30名 費1回/1,000円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～)
- ◆アルティメット教室② 時9月15日～10月27日(6回) 毎週金曜午後6時～7時 小学生以上 定30名 費1回/1,000円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～)

フィットネス

- ◆ノルディックウォーキング 時9月21日～10月19日(3回) 第1・3木曜(祝日は除く) 午前10時～11時30分 15歳以上(中学生除く) 定20名 費1回/1,000円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～) 有料でボールのレンタル有

全教室空きがある場合は当日参加可

TAC杉並区上井草スポーツセンター

子どもの教室

- ◆上井草サッカースクール 幼児・児童を対象とした通年制のサッカー教室。月・水・金の各コースを開催。時9月4日～10月23日(祝日を除く全7回) 月・水・金午後3時20分～6時50分 年少～年長/小学1～6年生 定15～30名 費月/5,300円 師FC東京普及部コーチ 電話申込
- ◆放課後エンジョイフットボール 低学年クラス 時10月5日・10月12日(2回) 木曜午後4時20分～5時20分 小学1～3年生 定30名 費1回/570円 師FC東京普及部コーチ オンライン 9/28以降は直接施設に電話申込
- ◆放課後エンジョイフットボール 高学年クラス 時10月5日・10月12日(2回) 木曜午後5時30分～6時45分 小学3～6年生 定30名 費1回/570円 師FC東京普及部コーチ オンライン 9/28以降は直接施設に電話申込

親子の教室

- ★産後ボディケア 時9月5日～10月31日(1回制) 毎週火曜(祝日を除く) 午後2時～2時50分 産後～1歳半のお子さまとお母さま 定8組 費1回/1,070円 開教室開始30分前より総合受付にて参加費を支払い。先着順

球技・ゲーム

- ◆女性・初心者向け個サル 時9月24日・10月7日(2回) 午後7時20分～8時50分 中学1年生以上 定20名 費1回/800円 師FC東京普及部コーチ オンライン 9/28以降は直接施設に電話申込※9/24分は電話申込

フィットネス

- ◆骨盤エクササイズ 時9月7日～12月21日(全12回位) 毎週木曜(休館日・祝日を除く) 午後1時10分～2時 16歳以上 定30名 費12回/7,920円 オンラインおよび往復はがきにて申込み受付
- ◆リセットアロマストレッチ 時9月10日～12月24日(全16回位) 毎週日曜(祝日を除く) 午後4時40分～5時30分 16歳以上 定20名 費16回/10,560円 オンラインおよび往復はがきにて申込み受付

障がいのある方のための教室

- ◆スマイルサッカー教室 時9月28日・10月26日(2回) 木曜午後5時30分～6時40分 走ることでできる障がい児と小学生 定30名 費1回/690円 師FC東京普及部コーチ(障害者スポーツ指導員) オンライン 9/28分は電話申込

水泳

- ★ステップアップエクササイズ 時9月5日～10月31日(1回制) 毎週火曜(祝日を除く) 午後1時～1時50分 16歳以上 定10名 費1回/800円 開教室開始30分前より総合受付にて参加費を支払い。先着順

TAC杉並区妙正寺体育館

フィットネス

- ◆パワーヨガ 時9月15日～9月27日(1回制) 毎週水曜(祝日を除く) 午後7時10分～7時55分※詳しい日程はHPでご確認ください。 16歳以上 定30名 費1回/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にて受付
- ◆静☆ヨガ 時9月15日～9月27日(1回制) 毎週水曜(祝日を除く) 午後8時5分～8時50分※詳しい日程はHPでご確認ください。 16歳以上 定30名 費1回/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にて受付
- ◆ピラティス 時9月15日～9月17日(1回制) 第1・3日曜(祝日を除く) 午前10時30分～11時20分※詳しい日程はHPでご確認ください。 16歳以上 定30名 費1回/800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にて受付

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
(高円寺体育館)
☎03-3312-0313
〒166-0003 高円寺南2丁目36番31号

大宮前体育館
☎03-3334-4618
〒167-0052 南荻窪2丁目1番1号

高井戸温水プール
☎03-3331-7841
〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号

TAC杉並区永福体育館
(永福体育館)
☎03-3328-3146
〒168-0064 永福1丁目7番6号

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所
☎03-5374-6191～2
〒168-0073 下高井戸3丁目26番1号

松ノ木運動場
☎03-3311-7410
〒166-0014 松ノ木1丁目3番22号

杉並第十小学校温水プール
☎03-3318-8763
〒166-0012 和田3丁目55番49号

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)
☎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
(妙正寺体育館)
☎03-3399-4224
〒167-0033 清水3丁目20番12号

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