

MySports マイスポーツ **すぎなみ**

2024 **冬**

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



- PICK UP!**
- ふれあいスポ・レク体験会
 - SUGINAMI 地域スポーツクラブ講座
 - ふれあいフェスタ2023
 - 杉並こども歌舞伎塾
 - スポーツセミナー
 - 区民スキー
 - パラスポーツ@SUGINAMI
 - これから募集の教室



障がいのある方もない方も、
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!

ふれあいスポ・レク体験会

毎年恒例の『ふれあいスポ・レク体験会』は事前の申込みなしで楽しく参加することができます。(詳しくはスポーツ振興財団ホームページをご覧ください)

今年のイチオシは、テレビや雑誌でも注目のフィンランド発祥の『**モルック**』です。ルールが簡単で誰でも手軽に楽しむことができ、使用する用具は木製で見た目にもやさしく、手に取るとぬくもりがあります。

日時 令和6年3月17日(日)
午前10時～午後3時

場所 高井戸地域区民センター 体育室
(高井戸東3-7-5)

内容 eスポーツ(予定)、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、モルック、ペガールボール
対象 障がいの有無に関わらず興味のある方
参加費 無料 **申込み** 不要

たくさんの人や、
いろいろなスポ・レクと
ふれあえるチャンス!

主催 杉並区

主管・問合せ 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団
杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8F
☎03-5305-6161 (平日 8:30～17:15)



SUGINAMI 地域スポーツクラブ講座

VOL.1 スポーツが地域をつくり 地域を変える

～地域に根付き、地域から信頼され、
若者が主体的に参加するクラブを目指した
高崎市 新町スポーツクラブの取り組み～

主催 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

日時 令和6年2月12日(月・祝) 午前10時～正午

会場 杉並区立 高円寺学園 会議室
高円寺北1-4-11
JR中央線高円寺駅北口より徒歩7分

申込み方法 公益財団法人杉並区スポーツ振興財団予約サイト
<https://sports-suginami.resv.jp/>

問い合わせ 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団
杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8F
☎03-5305-6161 平日 8:30～17:15

講師 小出 利一氏
NPO 法人
新町スポーツクラブ 理事長
クラブの活動理念に、青少年の育成と子どもの体力向上、国内外の交流による地域愛の育成、地域で育って地域で役立つ心がある人の育成等を掲げ、独自の人材育成プログラムを実行し成果をあげている。また、部活動の問題など地域の課題解決に向けたクラブとして注目を集めている。



▲申込みはこちら

講演中、3歳から小学2年生までの託児サービスが利用できます。
【事前申込み制】(定員あり)
費用:無料 申込み切:2月5日(月)

セミナー&ワーク

VOL.2 ピラミッド型組織から フラット型組織へ

～クラブや団体の運営に関わっている方へ～
年齢や経験に関わらず、お互いの多様性を尊重して、みんなが主体的に運営に参加することって、必要だけど難しい。
参加によってどんな変化が生まれるのか参加を促すためにどんな工夫ができるのか…一緒に考えてみませんか

日時 令和6年
3月6日(水)
午後6時30分～8時

会場 荻窪体育館 2階会議室
(荻窪3-47-2)

講師 上田 英司(うへだ えいじ)氏
認定特定非営利活動法人
日本NPOセンター 事務局次長

定員 20名程度

申込み方法
3月1日(金)までに下記アドレスまたは二次元コードを読み取り、申込みフォームからお申込みください
<https://logoform.jp/f/k59xO>
入力が難しい場合は、お電話で「氏名・電話番号・所属団体」をお知らせください。

参加することで
小さな変化を

担当 杉並区区民生活部スポーツ振興課
☎03-5307-0765
(平日 8:30～17:15)
主催 杉並区
協力 公益財団法人
杉並区スポーツ振興財団



▲申込みはこちら

VOL.1、VOL.2のセット申込みは、VOL.1記載の公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団予約サイト(上記参照)からお申込みください。

共に生きる社会～支え合う杉並区をめざして～

ふれあいフェスタ2023が開催されました

杉並区障害者週間事業の一環として、12月3日(日)セシオン杉並でふれあいフェスタ2023が開催されました。手話をテーマにした映画の上映、ダンスや手話のパフォーマンスをはじめデフリンピックアスリートによるトークショーなど障害のある方もない方も、一緒に楽しめるたくさんの催しを通じて、出会いと交流が広がりました。

体育室ではユニカールやボッチャなどのスポレク体験のほか、デフリンピックアスリートのトークショーが行われました。トークショーの後にはデフリンピックアスリートと一緒にデフ卓球の体験が行われ、参加者の方々の歓声が広がりました。



東京2025 デフリンピック ろう者のオリンピック



今年はパリでオリンピック・パラリンピックが開催されますが、来年11月には、日本で初めてデフリンピックが開催されます。第1回デフリンピックは1924年にフランスのパリで開催され、オリンピック同様、4年に一度、夏季大会と冬季大会が開催されます。2025年の第25回東京大会は100周年

『Deaf』とは
英語で耳が聞こえない
という意味です

の記念大会です。70～80か国・地域から、約3000人の選手が出場予定です。

杉並区在住のデフリンピックアスリート

亀澤穂穂選手

トークショーで亀澤選手は東京デフリンピックについての思いを語りました。「100周年記念となる大会が、自分の母国で開催されるのはすごくうれしい。東京で開催することで障がい者アスリートの関わりを増やし、社会の住みやすさやあらゆる人が輝くレガシーに繋げていく機会を増やすチャンスかなと思います!」「私はどの種目でもいいので金メダルしか見えていません。そのために日々努力しながら頑張りたい。そのためには皆さんの応援も必要なので、引き続き応援をよろしくお願いいたします。」



参加者とデフ卓球を楽しむ亀澤選手



トークショーの様子

亀澤選手の活躍

- 2009年 第21回 夏季デフリンピック女子団体銀&シングル銅メダル
- 2013年 第22回 夏季デフリンピック女子団体銅&女子ダブルス銀メダル
- 2017年 第23回 夏季デフリンピック女子団体銅&女子ダブルス銅
- 2022年 第24回 夏季デフリンピック女子団体銀&女子ダブルス銅メダル
- 2023年 第4回 世界ろう者卓球選手権大会
女子団体&女子ダブルス金メダル、女子シングルス銀メダル

杉並こども歌舞伎塾発表会

今年度初めて開催した「杉並こども歌舞伎塾」の発表会を行います。発表会に向け稽古を重ねてきた成果をご鑑賞ください!



日時 令和6年2月24日(土)午後3時～4時(開場 午後2時30分)

場所 浜田山会館(浜田山1-36-3)

定員 80名(先着順)

料金 無料

鑑賞方法 予約不要です。直接ご来場ください。

問合せ 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団
☎03-5305-6161(平日 8:30-17:15)



指導:若和屋帆之丞



年齢に応じた子どもへの関わり方

～ジュニア期のスポーツ指導での関わりを通して～

子ども達がよりいきいきとスポーツに取り組むための接し方を一緒に考えてみませんか?

日時 令和6年2月23日(金・祝) 午前9時30分～10時30分
TAC杉並区上井草スポーツセンター 2階会議室

講師 大島 翼
FC東京 普及部コーチ/
元プロサッカー選手



申込方法 ■申込期間: 1月22日～
施設ホームページ申込みサイトより申込。
定員を超えた場合にはキャンセル待ちとなります。

対象 ジュニア期の子どもを持つ保護者・スポーツ指導に興味のある方

定員 50名 ※先着順

参加費 1,000円

問合せ TAC杉並区上井草スポーツセンター
☎03-3390-5707

内容 子どもの年齢に応じた特徴を知り、それに
応じた指導や関わり方について、質疑を交
えながら講義形式で学びます。



申込サイト
詳しくは
コチラ▶



区民スキー 週末スキー 菅平教室

レベルに応じたクラス別講習を
実施します！



- 日時** 令和6年3月8日(金) 夜～10日(日)
集合：8日午後7時30分
JR阿佐ヶ谷駅南口噴水横
- 場所** 菅平高原スノーリゾート（長野県）
- 対象** 区内在住・在勤・在学、又は区スキー連盟会員（小学生以上の初心者～上級者。小学生は保護者同伴、中学生は友人同行も可）
- 定員** 40名(申込順)
- 参加費** 大人 32,500円(中学生以上)、小学生 28,500円
- 申込み** 区スキー連盟のホームページをご覧ください。
<http://sas.sugikko.jp/>
- 申込締切** 2月25日(日)
- 問合せ** HPサイドメニュー「お問合せ」または
E-mail: mm78810405@gmail.com 森川まで



パラスポーツ@SUGINAMI



「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。

荻窪体育館

◆サウンドテーブルテニス体験会 2月17日、3月16日土曜午後1時～3時 一般区民 定20名 費1回/200円 師佐野守



サウンドテーブルテニス

◆ユニカール体験会 2月11日(1回)日曜午前11時～午後1時 一般区民 定20名 費1回/200円 師杉並区ユニカール協会

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆スマイルサッカー教室 1月25日～2月22日(全2回)木曜午後5時30分～6時40分 障がいのある、

なしに関わらず小学1～6年生の児童 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) 師web(施設HP) 他一次募集:前月22日～26日/web。二次募集:前月28日/電話※定員を超えた場合はキャンセル待ち

TAC杉並区永福体育館

◆みんなでごちゃまぜサッカー教室 3月2日(全1回)土曜午前9時30分～10時40分 小学生(障がいの有無にかかわらず、自立歩行できる児童) 定20名 費1回/500円 師WEB 他1月15日月曜午前10時からWEB申込開始



高円寺 みんなの体育館

◆誰でもダーツ 1月28日、2月25日、3月24日午後1時～3時 一般区民 定16名 費1回/100円 師杉並区ダーツ協会 師電話 他各開催日から1週間前の午前9時からお電話にて事前予約を受付します。



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

子どもの教室

- ◆チアリーディング教室(年中～小1) 2月9日・16日(1回のみ)金曜午後4時～5時 一般区民 定各5名 費1回/1,350円 師諏訪千尋 師電話 他事前申込。先着順
- ◆チアリーディング教室(小2～小3) 2月9日・16日(1回のみ)金曜午後5時～6時 一般区民 定各5名 費1回/1,350円 師諏訪千尋 師電話 他事前申込。先着順
- ◆HIPHOPスクール(小1～小4) 2月8日・15日(1回のみ)木曜午後5時～6時 一般区民 定各5名 費1回/1,350円 師emi 師電話 他事前申込。先着順
- ◆HIPHOPスクール(小5～中学生) 2月8日・15日(1回のみ)木曜午後6時～7時 一般区民 定各3名 費1回/1,350円 師emi 師電話 他事前申込。先着順
- ◆子どもなぎなた教室(小1～高校生) 2月3日・17日(1回のみ)土曜午後1時～2時 一般区民 定各5名 費1回/850円 師杉並区なぎなた連盟 師電話 他事前申込。先着順

フィットネス

- ◆太極拳初心者教室 2月17日(全1回)土曜午前11時～午後1時 一般区民 定20名 費1回/1,000円 師杉並区太極拳連盟 師電話 他1月16日火曜正午から電話、WEB予約開始

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

子どもの教室

- ◆下高井戸サッカースクール 1月15日～3月20日毎月・水・金曜(月・水・金曜…各9回)午後3時20分～6時45分 年中・年長/小学1～3年生/小学3～6年生 定15～60名 費月/5,300円 師FC東京普及部コーチ 師電話 他幼児・児童を対象とした通年制のサッカー教室。月・水・金コースでそれぞれのレベルに合わせて開催。詳細は施設までお問い合わせください。
- ◆下高井戸キッズダンス 1月18日～3月21日(全10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
- ◆下高井戸K-POPダンス 1月18日～3月21日(全10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
- ◆初めてでも大丈夫!ボールゲーム教室 3月23日(1回)土曜①午前9時10分～9時55分②午前10時5分～10時50分 ①未就学児②小学1～3年生 定各20名 費1回

/500円 師オンライン 他2月19日(月)午前9時からホームページからオンラインにて事前予約を受付します。

フィットネス

- ◆ストレッチ&ヨガ 1月27日～3月23日(全5回)第2・4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

シニア向け

- ◆貯筋体操 1月18日～3月21日(全3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

※電話。開催日から1週間前の午前8時30分から事前予約を受付。空きがある場合は予約なしでも参加可能。実施日は施設までお問い合わせください

高円寺 みんなの体育館

フィットネス

- ★楽しく健康タイム 心と体を整えるストレッチ 1月16日～3月19日(全6回)第1・第3火曜午前11時～正午 一般区民 定70名 費1回/410円 師井上美紀 師動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオルをご持参ください
- ★楽しく健康タイム 疲労回復ストレッチ 1月16日～3月19日(全6回)第1・第3火曜正午～午後1時 一般区民 定70名 費1回/410円 師井上美紀 師動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオルをご持参ください
- ◆小さなボールでセルフメンテナンス 1月16日～3月19日(全10回)毎週火曜午後3時10分～4時10分 一般区民 定16名 費1回/800円 師HIKARU 師電話
- ◆ヨガ教室 初級 1月20日～3月23日(全8回)毎週土曜(2/10、24除く)午後7時15分～8時35分 一般区民 定16名 費1回/1,000円 師今田直樹 師電話・HP
- ◆季節のヨガ 1月18日～3月28日(全11回)毎週木曜午後1時15分～2時45分 一般区民 定16名 費1回/1,000円 師石丸あかね 師電話・HP

※開催日から1週間前の午前9時から事前予約を受付。空きがある場合は予約なしでも参加可能

杉並第十小学校温水プール

水泳

- ★個人向けワンポイントレッスン 1月21日～3月17日

(全5回)第1・3土曜午前10時～10時55分 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) 定各8名 費入場料のみ 師高見沢美恵子、飛田慶子 師当日午前9時50分からプールサイドで受付

- ◆泳力アップコース初級 2月4日、3月3日午前11時～11時55分 一般区民 定各8名 費入場料のみ 師飛田慶子

- ◆泳力アップコース中級 1月21日、2月18日、3月17日午前11時～午前11時55分 一般区民 定各8名 費入場料のみ 師高見沢美恵子

- ◆木曜アクアサイズ シェイプアップ 1月25日、2月22日午前10時～10時55分 一般区民 定各20名 費各500円 師日本アクアサイズ協会

- ◆プレストナイト① 1月19日午後7時～7時50分 一般区民・いずれかの泳法で25m泳げる方 定10名 費入場料のみ 師HIKARU

- ◆プレストナイト② 1月19日午後8時～8時50分 一般区民・平泳ぎで25m泳げる方 定10名 費入場料のみ 師HIKARU

- ◆バックストロークナイト① 2月2日・16日午後7時～7時50分 一般区民・いずれかの泳法で25m泳げる方 定各10名 費入場料のみ 師下拂敏行

- ◆バックストロークナイト② 2月2日・16日午後8時～8時50分 一般区民・背泳ぎで25m泳げる方 定各10名 費入場料のみ 師下拂敏行

- ◆バタフライナイト① 3月1日・15日午後7時～7時50分 一般区民・いずれかの泳法で25m泳げる方 定各10名 費入場料のみ 師高巻美砂

- ◆バタフライナイト② 3月1日・15日午後8時～8時50分 一般区民・バタフライで25m泳げる方 定各10名 費入場料のみ 師高巻美砂

- ◆もうすぐ小学生 3月4日～3月25日(全4回)午後4時15分～5時15分 区内在住・在園の5～6歳児 定20名 費4,400円 師ニッセイファシリティ 師往復はがき 他2月1日～15日必着

- ◆にがてにチャレンジ 3月4日～3月25日(全4回)午後5時35分～6時35分 区内在住・在学の小学1・2年生(泳ぎのにがてな方) 定20名 費4,400円 師ニッセイファシリティ 師往復はがき 他2月1日～15日必着

※電話。各開催日1週間前の午前10時から受付

ひきつづき4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杉並区上井草スポーツセンター

子どもの教室

- ◆幼児・児童のボールゲーム教室未就学児クラス 時1月23日～3月26日(5回)火曜午後3時10分～3時55分 対4歳～未就学児 対20名 費1回/690円 師バルシューレ講師 ※
- ◆幼児・児童のボールゲーム教室1～3年生クラス 時1月23日～3月26日(5回)火曜午後4時5分～4時50分 対小学1～3年生 対20名 費1回/690円 師バルシューレ講師 ※

親子の教室

- ◆プレキッズ&マミーサッカー教室2歳児クラス 時1月17日～3月20日(8回)水曜午前10時～10時50分 対2歳児とその保護者 対15組30名 費1回/570円 師FC東京他子育て応援券使用可 ※
- ◆プレキッズ&マミーサッカー教室3～4歳児クラス 時1月17日～3月20日(8回)水曜午前11時～11時50分 対3～4歳児とその保護者 対15組30名 費1回/570円 師FC東京他子育て応援券使用可 ※
- ★産後ボディケア 時1月16日～3月26日(1回制)毎週火曜(祝日を除く)午後2時～2時50分 対産後～1歳半のお子さまとお母さま 対8組 費1回/1,070円 甲教室開始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。

球技・ゲーム

- ◆女性・初心者個サル 時2月10日～3月24日(3回)土・日曜午後7時20分～8時50分 対中学生以上(女性と初心者) 対20名 費1回/800円 師FC東京 ※
- ◆個サル 時1月28日～3月31日(4回)土・日曜午後7時20分～8時50分 対20歳以上 対20名 費1回/800円 師FC東京 ※

※甲一次募集:前月22日～26日/web(施設HP)
二次募集:前月28日/電話
定員を超えた場合はキャンセル待ち

フィットネス

- ★かんたんエアロ 時1月17日～3月27日(1回制)毎週水曜(祝日を除く)午前10時～10時50分 対16歳以上 対10名 費1回/800円 他室内履きを必ずお持ちください。 ※
- ★ピラティス 時1月25日～3月28日(1回制)毎週木曜(祝日を除く)午前10時～10時50分 対16歳以上 対10名 費1回/800円 ※
- ★骨盤エクササイズ 時1月25日～3月28日(1回制)毎週木曜(祝日を除く)午後1時10分～2時 対16歳以上 対10名 費1回/800円 ※
- ★アロマストレッチ 時1月21日～3月3日(1回制)毎週日曜(祝日を除く)午後0時10分～1時 対16歳以上 対10名 費1回/800円 ※
- ★健康いきいき体操 時1月21日～3月3日(1回制)毎週日曜(祝日を除く)午後1時10分～2時 対16歳以上 対10名 費1回/800円 ※
- ★リセットアロマストレッチ 時1月21日～3月10日(1回制)毎週日曜(祝日を除く)午後4時40分～5時30分 対16歳以上 対10名 費1回/800円 ※

水泳

- ★ステップアップエクササイズ 時1月16日～3月26日(1回制)毎週火曜(祝日を除く)午後1時～午後1時50分 対16歳以上 対10名 費1回/800円 ※

※甲教室開始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。

TAC杉並区妙正寺体育館

フィットネス

- ◆ボディメイクエクササイズ 時1月27日～3月23日(1回制)第2・4土曜(祝日を除く、詳しい日程はHPでご確認ください)午前9時15分～10時5分 対15歳以上の方(中学生を除く・女性限定) 対30名 費1回/800円 ※
- ◆エナジーフィットネス 時1月27日～3月23日(1回制)第2・4土曜(祝日を除く、詳しい日程はHPでご確認ください)午前10時30分～11時20分 対15歳以上の方(中学生を除く) 対35名 費1回/800円 他室内履きを必ずお持ちください。 ※
- ◆一番脂肪リ 時1月27日～3月23日(1回制)第2・4土曜(祝日を除く、詳しい日程はHPでご確認ください)午前11時45分～午後0時35分 対15歳以上の方(中学生を除く) 対35名 費1回/800円 他室内履きを必ずお持ちください。 ※

※甲Web。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

TAC杉並区永福体育館

子どもの教室

- ◆はだしでサッカー① 時1月15日～3月18日(全9回)毎週月曜(祝日は除く)午後3時30分～4時30分 対3歳～未就学児 対20名 費1回/1,270円 ※
- ◆はだしでサッカー② 時1月15日～3月18日(全9回)毎週月曜(祝日は除く)午後4時30分～5時30分 対小学1～3年生 対20名 費1回/1,270円 ※
- ◆はだしでサッカー③ 時1月15日～3月18日(全9回)毎週月曜(祝日は除く)午後5時30分～6時30分 対小学4～6年生 対20名 費1回/1,270円 ※
- ◆ちびっこダンス 時1月16日～3月19日(全10回)毎週火曜午後3時15分～4時15分 対年中～年長 対20名 費1,270円×月開催数 甲電話 他お電話で体験予約を受付けています。見学も可能です。お気軽にお問合せください。
- ◆キッズダンス 時1月16日～3月19日(全10回)毎週火曜午後4時30分～5時30分 対小学1～3年生 対20名 費1,270円×月開催数 甲電話 他お電話で体験予約を受付けています。見学も可能です。お気軽にお問合せください。
- ◆苦手克服 鉄棒教室① 時1月16日～3月19日(全10回)毎週火曜午後3時30分～4時20分 対4～6歳 対10名 費1回/1,000円 ※
- ◆苦手克服 鉄棒教室② 時1月16日～3月19日(全10回)毎週火曜午後4時30分～5時20分 対小学生 対10名 費1回/1,000円 ※
- ◆はだしでからだ遊び 時1月17日～3月6日(全7回)毎週水曜(休館日を除く)午後3時15分～4時15分 対3歳～未就学児 対12名 費1回/1,270円 ※
- ◆はだしで体力向上プログラム① 時1月17日～3月6日(全7回)毎週水曜(休館日を除く)午後4時30分～5時30分 対小学1～3年生 対15名 費1回/1,270円 ※
- ◆はだしで体力向上プログラム② 時1月17日～3月6日(全7回)毎週水曜(休館日を除く)午後5時40分～6時40分 対小学4～6年生 対15名 費1回/1,270円 ※
- ◆苦手克服 とび箱教室① 時1月17日～3月6日(全7回)毎週水曜(休館日を除く)午後3時10分～4時 対4～6歳 対10名 費1回/1,000円 ※
- ◆苦手克服 とび箱教室② 時1月17日～3月6日(全7回)毎週水曜(休館日を除く)午後4時10分～5時 対小学生 対10名 費1回/1,000円 ※

親子の教室

- ◆親子でボール遊び 時1月15日～3月18日(全9回)毎週月曜(祝日は除く)午前11時45分～午後0時45分 対3歳～とその保護者 対20名 費1回/700円 ※
- ◆親子でボール遊び 時1月16日～3月19日(全10回)毎週火曜午前11時45分～午後0時45分 対3歳～とその保護者 対20名 費1回/700円 ※

- ◆English親子リトミック 時1月27日～3月23日(全5回)第2・第4土曜午前11時10分～11時55分 対2歳～年長とその保護者 対15名 費1回/1,270円 ※

フィットネス

- ◆スタイルアップトレーニング 時1月15日～3月18日(全9回)毎週月曜(祝日は除く)午後7時10分～7時55分 対一般(15歳以上中学生を除く) 対5名 費1回/700円 ※
- ◆かんたんピラティス 時1月15日～3月18日(全9回)毎週月曜(祝日は除く)午後8時10分～8時55分 対一般(15歳以上中学生を除く) 対5名 費1回/700円 ※
- ◆ボディシェイプ 時1月17日～3月6日(全7回)毎週水曜(休館日を除く)午後1時10分～1時55分 対一般(15歳以上中学生を除く) 対5名 費1回/700円 ※
- ◆バレトン 時1月17日～3月6日(全7回)毎週水曜(休館日を除く)午後2時5分～2時50分 対一般(15歳以上中学生を除く) 対5名 費1回/700円 ※
- ◆フレイル予防体操 時1月18日～3月21日(全10回)毎週木曜午前9時30分～10時20分 対概ね60歳以上 対5名 費1回/500円 ※
- ◆はじめてのバレトン 時1月18日～3月21日(全10回)毎週木曜午後7時10分～7時55分 対一般(15歳以上中学生を除く) 対10名 費1回/700円 ※
- ◆リラックスヨガ 時1月18日～3月21日(全10回)毎週木曜午後8時10分～8時55分 対一般(15歳以上中学生を除く) 対10名 費1回/700円 ※
- ◆コアトレーニング 時1月19日～3月22日(全9回)毎週金曜午後0時5分～0時50分 対一般(15歳以上中学生を除く) 対5名 費1回/700円 ※
- ◆かんたんフラダンス 時1月19日～3月22日(全9回)毎週金曜午後7時10分～7時55分 対一般(15歳以上中学生を除く) 対5名 費1回/700円 ※
- ◆夜ヨガ 時1月19日～3月22日(全9回)毎週金曜午後8時5分～8時55分 対一般(15歳以上中学生を除く) 対10名 費1回/700円 ※
- ◆和おどり姿勢改善 時1月27日～3月23日(全5回)第2・第4土曜午後0時5分～0時50分 対一般(15歳以上中学生を除く) 対15名 費1回/700円 ※
- ◆モーニングヨガ 時1月21日～3月17日(全5回)第1・第3日曜午前9時～9時50分 対13歳以上 対15名 費1回/700円 ※

※甲電話。開催日から1週間前の午前8時30分から事前予約を受付。空きがある場合は予約なしでも参加可能

大宮前体育館

子どもの教室

- ◆キッズバレエ 時1月23日～3月26日(全8回)毎週火曜(休館日を除く)午後4時30分～5時30分 対年長～小学生 対20名 費8回/11,440円 師MAYUKO ※

フィットネス

- ◆やさしいベリーダンス 時1月22日～3月25日(全9回)毎週月曜午前10時30分～11時30分 対16歳以上 対10名 費9回/12,870円 師MAKITA ※
- ◆バレエバーエクササイズ 時1月19日～3月29日(全10回)毎週金曜午後3時5分～4時5分 対16歳以上 対20名 費10回/14,300円 師MAYUKO ※
- ◆太極拳 時1月17日～3月27日(全10回)毎週水曜午前11時45分～午後0時45分 対16歳以上 対25名 費10回/14,300円 師杉並区太極拳連盟 ※

シニア向け

- ◆健康げんき体操 時1月18日～3月28日(全11回)毎週木曜午後3時10分～4時10分 対おおむね50歳以上 対10名 費11回/15,730円 師根岸るみ ※

※甲現地。途中開始の場合は、残り回数分でご参加いただけます

※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
(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