



MySports マイスポーツ **すぎなみ**

2024

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 2024
 - すぎなみスポーツアカデミー
 - ユニバーサルタイム
 - パラスポーツ@SUGINAMI
 - スポーツ始めキャンペーン
 - 杉並こども歌舞伎塾
 - 第111回秋のすぎなみ区民歩こう会
 - これから募集の教室

スポーツフェスティバル 2024

10月14日 月・祝
スポーツの日

スポーツって楽しい! すぎなみでいろんなスポーツを体験しよう



杉並区立のスポーツ施設では、「スポーツの日」はスペシャルデー! 子どもから大人まで、気軽&お得に参加できるスポーツイベントを多くご用意しています。
この機会に、スポーツ施設へ足を運んでみませんか。
きっとスポーツの楽しさに出会えるはず!

各スポーツ施設の「当日のイベント」は2~4ページへ



スポーツフェスティバルで 健康測定

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、今年度で3回目となる「健康測定」を行います。
「スポーツの日」に無料で気軽にできる健康チェックをしてみませんか。
測定結果はプリントしてお渡しします。

詳しくは2ページへ

今年度は「握力選手権」を開催します。
各施設に設置の握力測定器で握力を測定してみましょう。
後日、全施設対象のランキング結果を各施設で発表(掲示)します。



10時~16時(予定)

「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が、スポーツに関するご相談をお受けします

家の近くで気軽にスポーツをできる場所はある?

杉並でスポーツボランティアをしてみたいけど...

杉並でパラスポーツはできるの?

お気軽にご相談ください!



「スタンプラリー」を開催します 2施設を巡って「なみすけエコバッグ」をもらおう

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」をプレゼント。
1施設でもらえるスタンプは1個。
好きな2施設を巡ってスタンプを2個集めてください。



※本紙がスタンプ台紙となりますので、当日ご持参ください。
※プレゼントは、各施設でなくなり次第終了とさせていただきます。

「健康測定」「スポーツコンシェルジュ」「スタンプラリー」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



荻窪体育館

☎ 03-3220-3381

家族みんなでスポーツを楽しもう！



お子さまから大人の方まで、またご家族と一緒に楽しめるようなスポーツイベントをご用意しております。



主要イベント

幼児、小学生 ファミリー運動会

鉄棒、跳び箱、エアトランポリンなど、家族でたくさん体を動かしましょう

◆幼児、小学生
ファミリー運動会
(13:30～15:30) ★地下1階大体育室 3歳～小学生のお子さまとそのご家族 随時 時間内 出入り自由



◎9月27日(金)14:00から電話、または荻窪体育館HPから申込

◆肩こり予防・ピラティス(10:00～11:00) ★武道場 16歳以上 随時 20名

◆腰痛予防・ピラティス(11:15～12:15) ★武道場 16歳以上 随時 20名

◆太極拳体験会(14:00～15:30) ★小体育室 16歳以上 随時 20名

◆親子なぎなた体験会(13:30～14:30) ★武道場 小学生以上のお子さまと保護者 随時 親子10組

◆大人柔道練習会・体験会(17:00～18:00) ★武道場 中学生以上 随時 40名



◎事前申込なし、当日会場にて受付

◆ヨガ教室(16:00～17:30) ★大体育室 16歳以上 随時 60名

◆ファミリー運動会(13:30～15:30) ★大体育室 3歳～小学生のお子さまと保護者 随時 40名

◆ユニカール体験会(13:30～15:30) ★大体育室 随時 40名

詳細については施設HPでご確認ください。



スポーツフェスティバルで

CHECK!

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無料の「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

会場	予定機器	会場	予定機器
TAC杉並区上井草スポーツセンター	◆血管年齢測定器 ◆脳年齢測定器	杉並第十小学校温水プール	◆血管年齢測定器 ◆ストップウォッチ
TAC杉並区妙正寺体育館	◆ベジチェック ◆ストップウォッチ	松ノ木運動場	◆ベジチェック ◆ストップウォッチ
大宮前体育館	◆ベジチェック ◆血管年齢測定器	下高井戸運動場・区民集会所	◆AGEsセンサー ◆ストップウォッチ
荻窪体育館	◆血管年齢測定器 ◆ストップウォッチ	TAC杉並区永福体育館	◆血管年齢測定器 ◆ヘモグロビン測定器
高円寺みんなの体育館	◆AGEsセンサー ◆ストップウォッチ	高井戸温水プール	◆血管年齢測定器 ◆ストップウォッチ

設置する健康測定器は変更になる場合があります。



ベジチェック

野菜摂取レベルと推定野菜摂取量がわかります
(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します



血管年齢測定器

機器に指を約20秒のせるだけで測定できます



脳年齢測定器

スマートフォンを使って脳年齢を測定します

ヘモグロビン測定器

機器に指を40秒のせるだけで測定できます



健康測定についてのお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

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



モルックを実施します。簡単に誰でも楽しめるスポーツです。モルックの木の感触を楽しみながらニュースポーツにトライしてみてください。



詳細については施設HPでご確認ください。



スポーツの日は大宮前体育館へ！ 楽しい体験がもりだくさん！

主要イベント

モルック

モルックはフィンランド発のスポーツです。「モルック」という木の棒を投げて、「スキttl」という木製のピンを倒すゲームです。当日は初めての方もご参加いただけます。

◎9月25日(水)13:00から窓口と電話で受付開始

◆モルック(11:30～13:30) ★大体育室 小学生以上 随時 40名



◎9月25日(水)13:00から窓口と電話で受付開始

◆親子バドミントン体験会(15:30～17:30) ★大体育室 小学生以上 随時 40名



◆親子水泳(10:00～10:40) ★プール 随時 おむつが取れた子供と保護者1名 随時 定員8組

◆フラダンス体験会(9:30～10:30) ★小体育室 16歳以上 随時 定員20名

◆やさしいベリーダンス体験会(11:00～12:00) ★小体育室 16歳以上 随時 定員20名

◆バレエパーエクササイズ体験会(14:00～15:00) ★小体育室 16歳以上 随時 定員20名

◎事前申込なし、当日会場に5分前までに集合

◆ZUMBA(ズンバ)(9:30～10:30) ★大体育室 16歳以上 随時 随時

◆ボディバランス(14:00～15:00) ★大体育室 16歳以上 随時 随時

高円寺みんなの体育館

☎ 03-3312-0313



高円寺みんなの体育館で阿波おどり・体操・ヨガ・フットサル大会などお楽しみに！地域震災救援所として防災イベントも開催します！ご来館お待ちしております。



詳細については施設HPでご確認ください。



高円寺みんなの体育館で スポーツの日を楽しもう！

主要イベント

阿波おどり体験&発表会

初めての方！大歓迎です。高円寺の阿波おどりを体験しよう！

◆阿波おどり体験&発表会(13:30～14:30) ★大体育室 随時 随時 随時



◎各申込開始日10:00より電話にて受付(先着順)

◆フットサル大会(小学生)(15:00～17:00) ★大体育室 区内活動小学生チーム 4チーム※1チーム最大10名まで 9月20日(金)から

◆フットサル大会(一般ミックス)(17:15～20:50) ★大体育室 区内活動一般ミックスチーム 5チーム※1チーム最大10名まで(女性か小学生の出場必須) 9月20日(金)から



防災イベント

◎申込は当日会場にて受付

◆防災イベント(10:00～12:00) ★大体育室 随時 随時 随時



◆親子でリズム体操教室(11:00～12:00) ★小体育室 3歳～未就園児と保護者1名 随時 10組 9月25日(水)から

◆すこやか体操教室(12:30～13:30) ★小体育室 15歳以上(中学生を除く) 随時 10名 9月26日(木)から

◆ヨガ体験会(①9:50～10:50②14:30～15:30) ★小体育室 15歳以上(中学生を除く) 随時 各16名 ①9月27日(金)から②9月28日(土)から

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 上井草スポーツセンター

☎ 03-3390-5707

上井草スポーツセンターに来て、動いてみよう! 健康になろう!



今年はプールイベントに力を入れていきます! さまざまな体験教室やお子さまが楽しめるコンテンツを準備しています。また、小体育室を使った上井草スポーツセンターが誇る男性インストラクターによる教室体験もありますので、ぜひご来館お待ちしております。

主要イベント

小運動場

- ◎9月20日(金)10:00からオンライン申込(先着順)
- ◆親子サッカー教室(13:30~14:20) ①年少~年長とその保護者 ②24組48名
- ◆小学生サッカー教室(14:30~15:30) ①小学1~3年生 ②36名
- ◆小学生サッカー教室(15:40~16:40) ①小学4~6年生 ②36名
- ◆FC東京×ニューバランスランニング教室(17:10~18:25) ①小学1~6年生 ②36名
- ◆女性・初心者向け個サル(18:30~19:30) ①中学生以上(女性・初心者) ②30名
- ◆個サル(19:40~20:40) ①20歳以上 ②30名

温水プール

- ◎直接会場にて受付(先着順)
- ◆水中スクーター体験会①②(①11:00~12:30②14:30~15:50) ①全年齢(プール利用対象者)※小学3年生以下のお子さまは保護者の付き添いが必要です ②60名③50名

小体育室

- ◎9月20日(金)10:00からオンライン申込(先着順)
 - ◆有酸素運動①②③(①9:30~10:20②10:30~11:20③11:30~12:20) ①16歳以上 ②40名
 - ◆チャリディング体験会
- 詳細については9月中旬以降に施設HPで発表します。



事前申込

FC東京 サッカー教室



親子サッカーと小学生サッカー教室を開催
FC東京のコーチとサッカーを楽しもう!
講師「大島 翼(元プロサッカー選手) ほか」



- 親子(年少~年長) 13:30~14:20 ②24組48名
- 小学生(小学1~3年生) 14:30~15:30 ②36名
- 小学生(小学4~6年生) 15:40~16:40 ②36名

FC東京 × ニューバランスランニング教室



正しい走り方を学ぼう
教室最後には正しい足のサイズ測定とシューズの特性説明も行います!
講師「黒川 遼(ニューバランスプロランニングコーチ) ほか」

- 小学生(小学1~6年生) 17:10~18:25 ②36名

弓道場

◎直接会場にて受付(靴下を持参)

- ◆弓道体験会(13:00~16:00) ①小学生以上



ふらっと広場

- ◆チャリティーバザー(10:00~15:00) ①来館者

テニスコート 無料開放

詳細については施設HPでご確認ください。



TAC 杉並区 妙正寺体育館

☎ 03-3399-4224



大人も子供も一緒に楽しめるふわふわアスレチック・体の事を知る体力測定会などスポーツだけでなくさまざまな催し物を体験してみてください。



主要イベント

- ◎一般開放
- ◆ふわふわアスレチック・おもしろ自転車・ボールプール(9:00~17:00) ★体育館 ①3歳以上 ②30名程度
- ◎9月20日(金)10:00からオンライン申込(先着順)
- ◆親子テニス レッスン体験(①9:10~10:10②10:20~11:20) ★テニスコート ①未就学児とその保護者②小学生とその保護者 ③各10組
- ◆テニス教室(①11:30~12:40②13:35~14:45) ★テニスコート ①初中級 16歳以上②中上級 16歳以上 ③各12名
- ◎当日先着順に受付
- ◆体力測定会(9:00~12:00) ★小体育室 ①16歳以上 ②20名程度
- ◆スタジオレッスン体験会★小体育室 ①16歳以上 ②各回30名程度
- ◆チョコベタス図工室★1F通路 ①3歳以上 ②各回12名程度



妙正寺でさまざまなスポーツ体験



詳細については施設HPでご確認ください。



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



永福体育館といったら「ビーチコート」です! ビーチバレーやビーチテニス、ビーチサッカーなど、ビーチに特化したスポーツが体験できます(事前申込) その他にも大人も子供も楽しめるプログラムが盛りだくさん! 皆様のお越しをお待ちしております。

主要イベント

e-sports バーチャルサイクリング

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が体験できます!



- ◆e-sports バーチャルサイクリング①②(①9:30~12:00②13:30~17:00) ★1Fエントランスホール ①小学3年生程度~ ※身長130cm以上 ②随時参加可能

- ◎1次申込 9/23(月祝)9:00~ 杉並区在住・在勤・在学・在園優先
- ◎2次申込 10/1(火)9:00~ 杉並区外の方もお申込みいただけます

- ◆ビーチバレーボール(9:00~11:30) ★ビーチコート ①どなたでも ②40名程度
- ◆ビーチテニス(13:00~15:00) ★ビーチコート ①小学4年生以上 ②25名程度
- ◆ビーチサッカー(16:00~18:00) ★ビーチコート ①どなたでも ②40名程度
- ◆楽しくエクササイズ(9:30~10:15) ★1F体育館 ①15歳以上(中学生を除く) ②50名
- ◆チェア体幹トレーニング(10:30~11:15) ★1F体育館 ①15歳以上(中学生を除く) ②40名
- ◆ZUMBA®(11:30~12:30) ★1F体育館 ①15歳以上(中学生を除く) ②40名
- ◎随時参加可能
- ◆子どもタイム「ビーチで遊ぼう」①②(①11:30~13:00②15:00~16:00) ★ビーチコート ①どなたでも
- ◆フェイスペイント(10:00~16:00) ★1Fエントランスホール ①どなたでも ※場所変更の可能性がございます。
- ◆アスリートネイル体験コーナー①②(①10:00~12:00②13:30~16:30) ★1Fエントランスホール ①15歳以上(中学生を除く)

- ◆VRアトラクション①②(①9:30~12:00②13:00~16:30) ★3F小体育室 ①7歳以上推奨(保護者同伴の場合は相談のうえ)
- ◆エイフクパーク(13:30~16:00) ★1F体育館 ①どなたでも
- ◆あそびの部屋Ver1.02①②(①10:00~12:00②13:00~17:00) ★3F会議室 ① ②どなたでも
- ◆キッチンカー(10:00~15:00) ★施設正面入口前 ①どなたでも ※商品が無くなり次第終了
- ◆ボッチャ・視覚障害者サッカー体験①②(①9:30~12:00②13:00~16:30) ★2F小体育室 ① ②どなたでも
- ◆ボールウォーキング体験①②③(①9:30~10:20②10:30~11:20③11:30~12:20) ★施設正面入口前 ※集合場所 ① ② ③どなたでも
- ◆クイズラリー(9:30~16:00) ★館内 ①どなたでも
- ◆トレーニングルーム【終日無料】(9:00~20:50) ★トレーニングルーム ①15歳以上(中学生を除く) ※混雑が予想されるため、利用時間を2時間とさせていただきます。
- ◆TRXトレーニング体験①②(①9:00~12:00②14:00~17:00) ★トレーニングルーム ①15歳以上(中学生を除く)



詳細については施設HPでご確認ください。



★ 場所 ① 対象

下高井戸運動場/区民集会所

☎運動場:03-5374-6191 集会所:03-5374-6192



スポフェス
inしもたか

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、集会施設でさまざまなイベントを開催します!! 事前申込のものだけではなく、当日参加できるものもあるので、ふらっと楽しめます。みんなで遊びに来てください。下高まつりも同時開催!!



主要イベント

集会施設

◎事前申込

◆バルシューレボールゲーム教室① (13:00~13:45) ★体育室 3歳~年中 20名

◆バルシューレボールゲーム教室② (13:55~14:40) ★体育室 1年長~小学2年生 20名

◎当日申込

◆しもたか遊びスペース (15:00~16:00) ★体育室 20名

運動施設

◎事前申込

◆親子サッカー教室 (10:00~10:45) ★運動場 1年小~年長とその保護者 30組60名 (お子さま1名に対して保護者1名で参加)

◆小学生サッカー教室 (11:00~12:00) ★運動場 小学1~3年生 40名

◆ZUMBA kids (13:30~14:30) ★運動場 小学生 30名

◎当日申込

◆ラグビー体験会 (9:30~12:30) ★運動場 20名

◆クリケット体験会 (12:30~14:30) ★運動場 20名

下高まつり

時間: 午前10時~午後3時

ショータイム・作品展示

子ども緑日 (一部有料)

軽食・杉並産野菜販売

苗木de募金

イベント情報は変更になる場合があります。

詳細については施設HPでご確認ください。



松ノ木運動場

☎ 03-3311-7410



スポーツフェスティバルin松ノ木
みんなで松ノ木運動場に集まろう!!



テニス、野球をはじめ、ヨガ、ノルディックウォーキング、アルティメットなどさまざまなスポーツを開催予定です! スポーツの日 はみんなで松ノ木運動場に遊びに来てください!



主要イベント

テニスコート

◎事前申込

◆プレイ&ステイテニス教室①② (①9:00~10:15②10:30~11:45)

★5,6番テニスコート ①未就学児(年中・年長)と保護者②小学生と保護者 各16組32名

◆夜ヨガ (18:00~19:00)

★5,6番テニスコート 16歳以上 20名

定員を超えた場合は杉並区民優先抽選

どなたでも自由に参加!

◆キッチンカー (10:00~16:00)

★松ノ木運動場

◆フリーカルチャー体験ゾーン (10:00~15:00)

★松ノ木運動場

スーパーボールすくい、缶バッジ作りなど

◆スポーツ体験ゾーン (13:00~16:00)

★野球場

アルティメット、フットダーツ、ラダーゲッターなど

野球場

◎事前申込

◆東京ヤクルトスワローズ親子野球体験①② (①9:00~10:00②10:10~11:10) ★野球場 ①未就学児(年中・年長)と保護者②小学生1~3年生と保護者 各30組60名

運動場

◎事前申込

◆ノルディックウォーキング体験会 (11:30~13:00) ★松ノ木運動場 16歳以上 20名

詳細については施設HPでご確認ください。



杉並第十小学校温水プール

☎ 03-3318-8763



秋だからこそプールで楽しもう!!
場内は常夏・水着でまだまだ頑張ろう!!



スポーツの秋といえば青空の下と思いがち、でも駅ちかの当温水プールはいつでも元気に泳げます! アクアエクササイズやフィンスイミングといった体験型イベントも準備OK! もちろん自由遊泳の時間もたっぷりあります。さあ、家族そろってお出かけください。



主要イベント

◆プール無料開放

①9:00~9:55 ②12:30~13:40 (幼児用プールは12:30~13:55)

③14:00~14:55 ④15:00~15:55 ⑤16:00~16:55

◆アーティスティックスイミング教室発表会 (10:30~12:00)

*10:30~12:00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。

◆監視員によるデモンストレーション着衣・着靴で落水した時の動作 (13:40~13:55) 20名

◆アクアエクササイズ (14:00~14:55)

15歳以上(中学生を除く) 20名 9月15日10:00から電話で予約開始

◆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 15名 9月15日10:00から電話で予約開始

◆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)



監視員による
デモンストレーション

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。)

プール無料開放は歩行専用レーンがございません。

詳細については施設X(旧Twitter)アカウントでご確認ください。



高井戸温水プール

☎ 03-3331-7841



スポーツの日に思いきり泳ごう!!
ヨガ教室でリラックス!!



お子さまからシニアまで幅広い世代の方にお楽しみいただけるプログラムをご用意しました! ヨガ教室・水泳教室ともに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

◎一般開放

◆プール無料開放 (9:00~21:00) オムツが取れている方

プール付属室

◎申込は事前予約7名・当日予約2名

事前申込枠:10月7日8:45から窓口または電話申し込み

当日申込枠:スポーツの日当日それぞれの教室開始30分前に先着順

◆ヨガ教室① (9:30~10:30) 16歳以上 9名

◆ヨガ教室② (10:30~11:30) 16歳以上 9名

サブプール

◎それぞれ教室時間の30分前からプール場内にて受付

◆親子水泳教室 (10:00~10:30) 小学生以下と保護者 10組20名

◆こども水泳教室 (10:30~11:00) 小学生以下 10名

◆初心者水泳教室 (11:00~11:30) 16歳以上 10名

◆泳法上達教室 (11:30~12:00) 16歳以上 10名

◆水中エクササイズ① (13:00~13:50)

16歳以上 10名

◆水中エクササイズ② (14:00~14:50)

16歳以上 10名



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。)

詳細については施設HPでご確認ください。





すぎなみスポーツアカデミー

(主催：杉並区)

フォローアップ講座

特別講座

『トップアスリートとその仲間たち』

数々の大会でともにトップを目指し、輝かしい活躍をされてきたおふたり。スポーツでつながる素晴らしさについてお話しいただきます。講座の後半では、野口さんも行ったコンディショニングを体験します。

会場 荻窪体育館 地下1階 体育室(荻窪3-47-2)

日時 10月5日(土) 午後1時30分～4時10分

講師 野口 啓代(プロフリークライマー)
有吉 与志恵(コンディショニングトレーナー)

対象 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方

※この事業は「すぎなみスポーツアカデミー」修了者向けのフォローアップ講座を、一般区民の方にも受けていただきたく参加者を募集します。

定員 20名(申込順)

参加費 500円(当日支払)

申込み 杉並区スポーツ振興財団「ご予約サイト」から

その他 当日は動きやすい服装で内履き、靴袋、フェイスタオル、バスタオル(丸めて使用します)、水分補給用の飲み物をご持参ください。



プロフリークライマー
野口 啓代



コンディショニング
トレーナー
有吉 与志恵

ジュニアスポーツ支援講座

『子どもをスポーツ好きに 育てるためのヒント』

子どものスポーツ活動についての保護者向けの講座です。

会場 高円寺学園 3階 多目的・ランチルーム
(高円寺北1-4-11)

日時 11月23日(土・祝) 午前10時～11時30分

講師 島沢 優子(ジャーナリスト)

対象 区内在住・在学・在勤の15歳以上の方
(中学生を除く)

定員 30名(申込順)

参加費 500円(当日支払)

申込み 杉並区スポーツ振興財団
「ご予約サイト」から



ジャーナリスト
島沢 優子

スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会

スポーツが苦手、体を動かすことに積極的でない方々にも、楽しく体を動かすことができる「スポーツ・レクリエーション活動」の知識や技術を学びます。

日程

	月日	曜日	時間
計4日間	1月12日	日曜日	午前9時30分～午後5時40分
	1月26日		午前9時30分～午後4時40分
	2月11日	火曜日・祝日	午前9時30分～午後4時40分
	3月9日	日曜日	午前9時30分～午後5時40分

※日程は変更される場合があります。

会場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31)

対象 区内在住・在学・在勤の18歳以上の方

定員 30名(定員を超えた場合は抽選)

参加費 3,850円(テキスト代2,200円を含む)

申込み 杉並区スポーツ振興財団「ご予約サイト」から

申込期間 令和6年11月15日(金)～令和6年12月13日(金)

その他 希望する方は(公財)日本レクリエーション協会公認「スポーツ・レクリエーション指導者」の資格が取得可能です。



申込み

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

ご予約サイト

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



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)

障がいのある
方の
スポーツ

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 見学のみもOK

▽誘導サポート 最寄り駅等と体育施設の往來を
ご案内します 事前申込制

荻窪体育館 体育室・小体育室 杉並区荻窪3-47-2

10月2日(水) 午後3時30分～5時30分	11月6日(水) 午後3時30分～5時30分
---------------------------	---------------------------

TAC杉並区上井草スポーツセンター 杉並区上井草3-34-1

運動場 ※雨天中止	体育館
9月25日(水) 午後3時～5時	11月27日(水) 午後3時～5時
10月23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：ボール種目・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：(体育館で実施する日は)室内履き、飲み物、着替え、タオル、暑い日は帽子などの熱中症予防グッズ、寒い日は防寒用ウェア
プログラム：ボール種目・軽い運動や体の相談・ウォーキング・ランニング・スポーツ車いす

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

12月以降の開催予定は区ホームページをご参照ください。

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教室 9月21日(土)、午後1時～3時 ①一般区民 定12名 費1回/200円 師佐野守

◆ユニカール教室 9月22日(日)、午前11時～午後1時 ①一般区民 定12名 費1回/200円 師杉並ユニカール協会指導員

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 9月26日～10月24日の木曜、午後5時30分～6時40分(全2回) ①障がい児と健全児の小学生と中学生 定30名 費1回/690円 師FC東京 申一次募集：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

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6年10月1日(火)
～
令和7年1月31日(金)

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

✓ 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

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、好きな教室を選んでください。区内18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、施設へ申込みをします。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

子供向け
文化教室

この事業は、独立行政法人 国立青少年教育振興機構『子どもゆめ基金』助成対象事業です

杉並区後援
伝統芸能で育む 心とからだ

杉並区子ども歌舞伎塾

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つ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

【稽古】令和6年
10月12日(土)・19日(土)・26日(土)
11月 2日(土)・9日(土)・16日(土)・30日(土)
12月 7日(土)・14日(土)・21日(土)
令和7年
1月11日(土)・18日(土) 全12回
★1月25日(土)に発表会を予定しています。

【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)
【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3年生～高校3年生
【定員】20名(先着順)
【費用】6,000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25日(水)までに申込
【その他】浴衣と足袋と扇子をご用意いただけます。詳細は教室開始前にご案内いたします。

主催
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8階
tel 03-5305-6161 (平日 8:30-17:15)

ご予約サイト▶

※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。

杉並区公式アニメキャラクターなみすけ

野外イベント

第111回秋のすぎなみ区民歩こう会
名水「はだの」の湧水を訪ね
ずっこうやま しぶさわ きゅうりょう しんせい こ
頭高山・渋沢丘陵から震生湖へのハイキング

～丹沢山系を眺め丘陵の秋を満喫～

開催日 令和6年10月27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(中杉通り側)よりバスで現地へ

受付開始時間 午前7時10分～

解散場所・時間 杉並区役所前にて午後5時(予定)

定員 200名(抽選)

参加費 3,600円(税込)

対象 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける小学4年生以上の方
(小学生は保護者同伴)

コース 神奈川県秦野市周辺

※どちらも起伏が大きいコースです。体力に合わせてご確認ください。

①長いコース(約11km/約5時間30分)
②短いコース(約8.5km/約5時間)

コース詳細

【長いコース】杉並区役所=(大型バスにて移動)=①渋沢公民館【スタート】=②若竹の泉=③頭高山=④かりがねの松=⑤畑の展望台=⑥森の小径=⑦析窪スポーツ広場=⑧渋沢丘陵=⑨震生湖/福寿弁財天=⑩白笹稲荷神社=⑪まいまいの泉/南公民館【ゴール】
【短いコース】「長いコース」の「③頭高山」を登らないコースです。

コース標高グラフ

申込方法 9月15日(日)～30日(月)<必着>
はがきもしくはWeb申込。
※当落結果は10月8日以降にお知らせします。

はがき申込の場合
通常はがき(往復はがき不可)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。
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
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 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)

杉並区公式アニメキャラクターなみすけ

チケットの使える施設

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6年10月1日～令和7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/>



杉並区立のスポーツ施設

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永福	3322-7141	永福3-51-17 3階
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方南	3322-4225	方南1-27-8
コミュニティふらっと馬橋	3315-1249	高円寺南3-29-5
コミュニティふらっと本天沼	5310-4633	本天沼2-12-10
民間スポーツクラブ		
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	堀ノ内2-6-21
友永ヨーガ学院	3393-5481	上荻1-18-13 文化堂ビル3F



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(初心者向けエアロビクス) 10月2日～30日の水曜、午前11時～11時50分(10月16日を除く、全4回) 一般区民 定60名 費1回/410円 師山田裕子
- ★ヨガ教室90分 9月28日(土)、午前11時10分～午後0時40分 一般区民 定60名 費600円 師戸井田ノリシゲ
- ★ヨガ教室入門クラス 9月25日(水)、午前11時～11時50分 一般区民 定60名 費410円 師林田寛子
- ◆はじめての合気道教室 10月20日～12月8日の日曜、午後5時～7時(全8回) 一般区民 定20名 費8回/8,000円 師杉並合気会 往復はがきまたは荻窪体育館ホームページから、10月2日まで(応募多数の場合は抽選)

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 9月18日～10月28日の月・水・金曜、午後3時20分～6時45分(祝日を除く、月…4回、水…6回、金…6回) 年少・年中・年長/小学1～3年生/小学3～6年生 定15～60名 費5,300円 師FC東京普及部コーチ 電話 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。詳細は施設まで問い合わせ
- ◆バルシューレ公認講師が指導するボールゲーム教室 ① 10月8日(火) 午後3時20分～4時55分 3歳～年中 定20名 費800円 ※1
- ◆バルシューレ公認講師が指導するボールゲーム教室 ② 10月8日(火) 午後4時10分～4時55分 年長～小学2年生 定20名 費800円 ※1
- ◆ふわふわトランポリン(幼児) 9月19日～10月31日の第1・3・5木曜、午後3時45分～4時30分(全4回) 年中・年長 定各回6名 費1,270円 ※2
- ◆ふわふわトランポリン(小学生) 9月19日～10月31日の第1・3・5木曜、午後4時45分～5時30分(全4回) 小学生 定各回8名 費1,270円 ※2
- ◆苦手克服(幼児) 9月26日～10月24日の第2・4木曜、午後3時30分～4時30分(全3回) 年中・年長 定各回6名

費1,000円 ※2

- ◆苦手克服(小学生) 9月26日～10月24日の第2・4木曜、午後4時45分～5時45分(全3回) 小学生 定各回8名 費1,000円 ※2

フィットネス

- ◆あおぞら太極拳 9月20日～10月25日の金曜、午前9時～9時50分(全6回) 15歳以上(中学生を除く) 定各回30名 費500円 雨天の場合中止の可能性あり ※2
- ◆あおぞらヨガ 9月20日～10月25日の金曜、午前10時～10時50分(全6回) 15歳以上(中学生を除く) 定各回30名 費500円 雨天の場合中止の可能性あり ※2
- ※1 開催日の前月午前9時からWEBで事前予約受付 ※空きがある場合は予約なしでも参加可能 期間以外でも開催。雨天の場合中止の可能性あり
- ※2 開催日から1週間前の午前8時30分から電話で事前予約受付 ※空きがある場合は予約なしでも参加可能 実施日は施設まで問い合わせ。期間以外でも開催

高円寺 みんなの体育館

フィットネス

- ◆小さなボールでセルフメンテナンス 9月17日～10月29日の火曜、午後3時10分～4時10分(全7回) 一般区民 定16名 費800円 師HIKARU ※1
- ◆秋のヨガ教室 9月19日～10月31日の木曜、午後1時15分～2時45分(9/26を除く、全6回) 一般区民 定16名 費1,000円 師石丸あかね ※2
- ◆ヨガ初級 9月21日～10月26日の土曜、午後7時15分～8時35分(全6回) 一般区民 定16名 費1,000円 師今田直樹 ※2
- ★楽しく健康タイム① 10月1日～29日の第1・3・5火曜、午前11時～正午(全3回) 一般区民 定70名 費410円、①②連続/610円 師宮崎輝美 ※3
- ★楽しく健康タイム② 10月1日～29日の第1・3・5火曜、正午～午後1時(全3回) 一般区民 定70名 費410円、①②連続/610円 師宮崎輝美 ※3
- ◆シニア向け!椅子でエアロビクス&ストレッチ 9月17日～10月29日の火曜、午前9時45分～10時45分(9/24・10/15を除く、全5回) 一般区民 定16名 費800円 師薬袋

利恵子 ※1

- ※1 1週間前から電話または受付で
- ※2 1週間前から電話またはHP内WEBで(WEBは前日まで)
- ※3 当日受付順

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8日・15日・22日の火曜、午前10時～10時55分 一般区民 定各10名 費入場料のみ 師HIKARU ※
- ◆プレストナイト① 10月11日・25日の金曜、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 師高巻美砂 ※
- ◆プレストナイト② 10月11日・25日の金曜、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 師高巻美砂 ※
- ※ 電話で、各開催日1週間前の午前10時から(申込順)

松ノ木運動場

球技・ゲーム

- ◆アルティメット教室① 9月20日～10月25日の金曜、午後5時～6時(全6回) 小学生以上 定30名 費1回/1,000円 ※
- ◆アルティメット教室② 9月20日～10月25日の金曜、午後6時～7時(全6回) 小学生以上 定30名 費1回/1,000円 ※

フィットネス

- ◆ノルディックウォーキング 9月19日～10月17日の第1・3木曜、午前10時～11時30分(全3回) 一般 定20名 費1回/1,000円 ※
- ※ 電話・窓口受付(各開催日の1週間前8時30分～)。当日空きがある場合は予約無しでも参加可能

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 9月24日～10月22日の火曜、午後3時10分～3時55分(全3回) 4歳～未就学児 定20名 費1回/690円 師FC東京 ※1
- ◆幼児・児童のボールゲーム教室1～3年生クラス 9月24日～10月22日の火曜、午後4時5分～4時50分(全3回) 小学1～3年生 定20名 費1回/690円 師FC東京 ※1
- ◆年少サッカー教室 10月3日～10日の木曜、午後3時20分～4時(全2回) 年少 定15名 費1回/800円 師FC東京 ※1
- ◆放課後エンジョイフットボール低学年クラス 10月3日・10日の木曜、午後4時20分～5時20分(全2回) 小学1～3年生 定30名 費1回/570円 師FC東京 ※1
- ◆放課後エンジョイフットボール高学年クラス 10月3日・10日の木曜、午後5時30分～6時45分(全2回) 小学3～6年生 定30名 費1回/570円 師FC東京 ※1

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 9月18日～10月16日の水曜、午前10時～10時50分(9月18日のみ午前9時～9時50分)(全4回) 2歳児とその保護者 定15組30名 費1回/570円 師FC東京 ※1
- ◆プレキッズ&マミーサッカー教室3～4歳児クラス 9月18日～10月16日の水曜、午前11時～11時50分(9月18日のみ午前10時～10時50分)(全4回) 3～4歳児とその保護者 定15組30名 費1回/570円 師FC東京 ※1

球技・ゲーム

- ◆レディースエンジョイフットボール 9月16日～10月28日の月曜、午後7時20分～8時50分(全5回) 中学1年生以上の女性 定24名 費1回/940円 師FC東京 ※1
- ◆ターゲットバードゴルフ体験会 10月29日(火) 午前10時30分～午後0時30分 一般区民 定20名 費無料 他ゴルフ手袋お持ちの方は持参

フィットネス

- ★ピラティス 9月19日～10月31日の木曜、午前10時～10時50分(休館日を除く、1回制) 一般区民 定10名 費1回/1,200円 ※2
- ★骨盤エクササイズ 9月19日～10月31日の木曜、午後1時10分～2時(休館日を除く、1回制) 一般区民 定10名 費1回/1,200円 ※2
- ★アロマストレッチ 9月15日～10月20日の日曜、午後0時10分～1時(祝日を除く、1回制) 一般区民 定10名 費1回/1,200円 ※2
- ★健康いきいき体操 9月15日～10月20日の日曜、午後1時10分～2時(祝日を除く、1回制) 一般区民 定10名 費1回/1200円 ※2

水 泳

- ★ステップアップエクササイズ 9月10日～10月29日の火曜、午後1時～1時50分(1回制) 一般区民 定10名 費1回/800円 ※2

体操・ダンス

- ★フレイル予防体操 9月30日～10月28日の月曜、午後2時～2時50分(祝日を除く、1回制) 高齢者対象(16歳以上の方も可) 定10名 費1回/500円 ※2
- ★ZUMBA 9月15日～10月20日の日曜、午後4時40分～5時30分(祝日を除く、1回制) 一般区民 定10名 費1回/1,200円 他室内シューズ持参 ※2

- ※1 国1次募集:前月22日～26日/web 2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
- ※2 国教室開始30分前より総合受付にて参加費を支払。先着順

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30日～10月28日の月曜(祝日を除く)、午後3時30分～4時30分(全4回) 3歳～未就学児 定20名 費1回/1,270円 ※1
- ◆はだしてサッカー② 9月30日～10月28日の月曜(祝日を除く)、午後4時30分～5時30分(全4回) 小学1～3年生 定20名 費1回/1,270円 ※1
- ◆はだしてサッカー③ 9月30日～10月28日の月曜(祝日を除く)、午後5時30分～6時30分(全4回) 小学4～6年生 定20名 費1回/1,270円 ※1
- ◆ちびっこダンス 9月17日～10月29日の火曜、午後3時15分～4時15分(全7回) 年中～年長 定20名 費1,270円×月開催数 ※2
- ◆キッズダンス 9月17日～10月29日の火曜、午後4時30分～5時30分(全7回) 小学生 定20名 費1,270円×月開催数 ※2
- ◆はだしてから遊び 9月18日～10月30日の水曜(休館日を除く)、午後3時15分～4時15分(全6回) 3歳～未就学児 定12名 費1回/1,270円 ※1
- ◆はだして体力向上プログラム① 9月18日～10月30日の水曜(休館日を除く)、午後4時30分～5時30分(全6回) 小学1～3年生 定15名 費1回/1,270円 ※1
- ◆はだして体力向上プログラム② 9月18日～10月30日の水曜(休館日を除く)、午後5時40分～6時40分(全6回) 小学4～6年生 定15名 費1回/1,270円 ※1
- ◆苦手克服 鉄棒教室① 9月25日～10月23日の第1・4水曜、午後3時10分～4時(全3回) 年中～年長 定10名 費1回/1,000円 ※1
- ◆苦手克服 鉄棒教室② 9月25日～10月23日の第1・4水曜、午後4時10分～5時(全3回) 小学生 定10名 費1回/1,000円 ※1
- ◆苦手克服 とび箱教室① 9月18日～10月30日の第3・5水曜、午後3時10分～4時(全3回) 年中～年長 定10名 費1回/1,000円 ※1
- ◆苦手克服 とび箱教室② 9月18日～10月30日の第3・5水曜、午後4時10分～5時(全3回) 小学生 定10名 費1回/1,000円 ※1

親子の教室

- ◆English親子リトミック 9月28日～10月26日の第2・4土曜、午前11時10分～11時55分(全3回) 2歳～年長とその保護者 定15名 費1回/1,270円 ※1

フィットネス

- ◆スタイルアップトレーニング 9月30日～10月28日の月曜(祝日を除く)、午後7時10分～7時55分(全4回) 一般(15歳以上、中学生を除く) 定5名 費1回/700円 ※1
- ◆ボディシェイプ 9月18日～10月30日の水曜(休館日を除く)、午後1時10分～1時55分(全6回) 一般(15歳以上、中学生を除く) 定10名 費1回/700円 ※1
- ◆バレトン 9月18日～10月30日の水曜(休館日を除く)、午後2時5分～2時50分(全6回) 一般(15歳以上、中学生を除く) 定10名 費1回/700円 ※1
- ◆コアトレ&ストレッチ 9月18日～10月30日の水曜(休館日を除く)、午後7時10分～8時(全6回) 一般(15歳以上、中学生を除く) 定10名 費1回/700円 ※3
- ◆フレイル予防体操 9月19日～10月31日の木曜、午前9時30分～10時20分(全7回) 概ね60歳以上 定5名 費1回/500円 ※1
- ◆リラックスヨガ 9月19日～10月31日の木曜、午後8時10分～8時55分(全7回) 一般(15歳以上、中学生を除く) 定10名 費1回/700円 ※1

- ◆夜ヨガ 9月20日～10月25日の金曜、午後8時5分～8時55分(全6回) 一般(15歳以上、中学生を除く) 定10名 費1回/700円 ※1
- ◆大人のスラックライン 9月21日～10月19日の第1・3・5土曜、午前11時10分～午後0時10分(全3回) 一般(15歳以上、中学生を除く) 定10名 費1回/1,000円 ※3
- ◆和おどり姿勢改善 9月28日～10月26日の第2・4土曜、午後0時5分～0時50分(全3回) 一般(15歳以上、中学生を除く) 定15名 費1回/700円 ※1

- ※1 申開催日から1週間前の午前8時30分から電話で事前予約受付。※空きがある場合は予約なしでも参加可能
- ※2 申電話で体験予約を受付 他見学も可能
- ※3 申開催日から1週間前の午前8時30分からホームページ申込フォームより事前予約※空きがある場合は予約なしでも参加可能

大宮前体育館

フィットネス

- ◆バレエバーエクササイズ 10月4日～12月27日の金曜、午後3時5分～4時5分(全13回) 16歳以上 定20名 費13回/18,590円 師MAYUKO

シニア向け

- ◆ヨガ(水)(シニア向け)① 10月2日～12月25日の水曜(11月6日を除く)、午後1時35分～2時35分(全12回) 費12回/17,160円 師戸井田ノリシゲ ※
- ◆ヨガ(水)(シニア向け)② 10月2日～12月25日の水曜(11月6日を除く)、午後2時45分～3時45分(全12回) 費12回/17,160円 師戸井田ノリシゲ ※
- ◆ヨガ(金)(シニア向け)① 10月4日～12月27日の金曜(11月22日を除く)、午後2時30分～3時30分(全12回) 費12回/17,160円 師Yumi ※
- ◆ヨガ(金)(シニア向け)② 10月4日～12月27日の金曜(11月22日を除く)、午後3時45分～4時45分(全12回) 費12回/17,160円 師Yumi ※

ニュースポーツ

- ◆モルック体験会 9月21日・28日の土曜、午前9時30分～10時30分(全2回) 小学生以上 定20名 費無料 他クラブ123 現地または電話で予約 他屋上スペースで実施。雨天の場合は中止の可能性あり

- ※ 他 おおむね60歳以上 定10名

TAC杉並区妙正寺体育館

子どもの教室

- ★幼児体操 9月19日～10月31日の木曜、午後3時15分～4時15分(通年制) 3歳半～6歳 定19名 ※
- ★小学生体操 9月19日～10月31日の木曜、午後4時30分～5時30分(通年制) 小学1～6年生 定20名 ※
- ★ジュニア体操 9月19日～10月31日の木曜、午後5時45分～6時45分(通年制) 小学1年生～中学生(後転、側転、倒立が一人で出来ることが望ましいが要相談) 定20名 ※

フィットネス

- ◆ヨガ教室(ふらっと) ① 9月20日～10月25日の金曜、午前10時30分～11時20分(1回制)、② 9月15日～10月20日の第1・3日曜、午前11時45分～午後0時35分(1回制)、③ 9月17日～10月29日の火曜、午後3時20分～4時10分(1回制) 一般区民 定35名 費1回/800円 申毎月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

- ※ 費4回/5,020円(回数月会費制) 申随時受付中(参加費2か月分持参のうえ、直接受付で)

※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

(公財)杉並区スポーツ振興財団ホームページ URL <https://sports-suginami.org/>