



MySports
マイスポーツ

すぎなみ

2025

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 FAX03-5305-6162 <https://sports-suginami.org/>

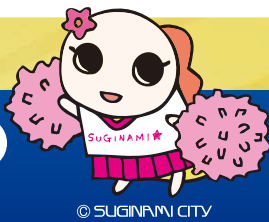


- PICK UP!**
- スポーツフェスティバル 2025
 - 秋のすぎなみ区民歩こう会
 - すぎなみスポーツアカデミー
 - ビーチであそぼう!!
 - すぎなみ名物ファミリー駅伝 当日スタッフ募集
 - スポーツ始めキャンペーン
 - ユニバーサルタイム
 - ふれあいフットサル・ウォーキングフットボール
 - これから募集の教室

スポーツフェスティバル

2025

10月13日 月・祝
スポーツの日



© SUGINAMI CITY

10月13日(月・祝)「スポーツの日」に合わせ、杉並区立のスポーツ施設で「スポーツフェスティバル」を開催します

子どもから大人まで気軽に参加できるスポーツイベントや健康測定、なみすけグッズがもらえるシールラリーなど、多くの楽しいイベントをご用意しています
ぜひスポーツ施設へ足を運んでみませんか

スポーツの日は みんなで楽しくスポーツ体験!



© SUGINAMI CITY

各スポーツ施設の「主要イベント」は2～4ページへ

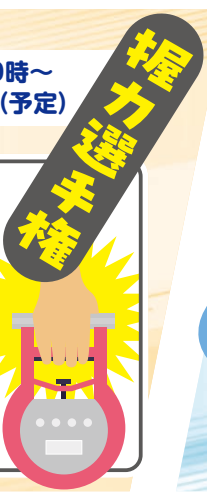
スポーツフェスティバルで 健康測定

午前10時～
午後4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、今年度で4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ます

詳しくは2ページへ

人気の「握力選手権」を今年度も開催します
普段はあまり測ることのない握力測定にチャレンジしてみませんか
全施設対象の結果を後日ランキング形式で発表します(各施設に掲示)



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
ところはある?

杉並でスポーツボランティアを
してみたいけど...

自分に合ったスポーツって
何だろう?

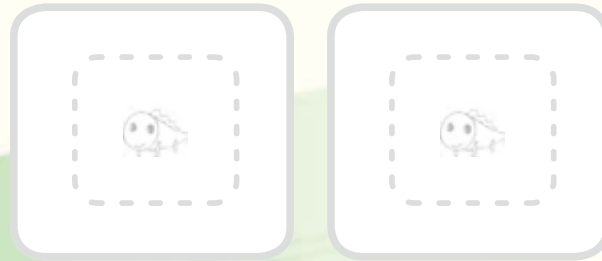
お気軽に
ご相談ください!



シールラリーを開催します! なみすけグッズがもらえるシールラリー

好きな施設を2カ所まわって
シールを2枚集めるだけ

- ①当日、施設でクイズに答えてシールをゲット(1施設でもらえるシールは1枚)
- ②シールを2枚集めて「なみすけグッズ」と交換



※デザインは変更になる場合があります

※本紙がシール台紙となりますので、当日ご持参ください。
※「なみすけグッズ」は、各施設でなくなり次第終了とさせていただきます。

今年のなみすけグッズは
クリアマルチケース
(カラビナ付き)



午前9時～
午後4時(予定)



「健康測定」「スポーツコンシェルジュ」「シールラリー」についてのお問合せは公益財団法人杉並区スポーツ振興財団まで

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

荻窪体育館

☎ 03-3220-3381



スポーツの日は荻窪体育館でイベント・体験いろいろ！



家族向けの運動会や、様々な体験会を用意してお待ちしております。参加は無料です！



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

◎事前予約なし、当日会場にて受付

◆幼児、小学生ファミリー運動会(13:30～15:30)★大体育室 3歳～小学生のお子様と保護者 1組 時間内 出入り自由



◎9月25日(木)15:00から電話、又は荻窪体育館HPから申込み

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

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

◆かるた大会(13:30～15:30)★大体育室 小学生 1組 出入り自由

◆合気道体験会(13:30～14:30)★武道場 小学生以上のお子様と保護者 1組 親子10組

◆太極拳体験会(14:00～15:30)★小体育室 16歳以上 20名

◎事前予約なし、当日会場にて受付

◆ヨガ体験会(16:00～17:30)★大体育室 16歳以上 60名

◆大人柔道練習会・体験会(17:00～18:00)★武道場 中学生以上 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健康チェック

午前10時～午後4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	◆ヘモグロビン測定器 ◆ベジチェック ◆握力測定器	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 ◆握力測定器
TAC杉並区妙正寺体育館	◆血管年齢測定器 ◆ストップウォッチ ◆握力測定器	松ノ木運動場	◆血管年齢測定器 ◆ストップウォッチ ◆握力測定器
大宮前体育館	◆血管年齢測定器 ◆ベジチェック ◆握力測定器	下高井戸運動場・区民集会所	◆血管年齢測定器 ◆ストップウォッチ ◆握力測定器
荻窪体育館	◆血管年齢測定器 ◆AGEsセンサー ◆握力測定器	TAC杉並区永福体育館	◆ベジチェック ◆ストップウォッチ ◆握力測定器
高円寺みんなの体育館	◆ベジチェック ◆ストップウォッチ ◆握力測定器	高井戸温水プール	◆ベジチェック ◆ストップウォッチ ◆握力測定器

※設置する健康測定器は変更になる場合があります



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



ベジチェック

野菜摂取レベルと推定野菜摂取量を測定(ベジチェックはカゴメ株式会社の登録商標です)



血管年齢測定器

指を約20秒のせるだけで血管の健康状態をチェック

ヘモグロビン測定器

指を約40秒のせるだけで貧血度をチェック



健康測定についてのお問合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



お子様から、年配の方まで楽しんでいただけるイベントをご用意して、お待ちしております。ぜひ、施設まで足をお運びください。



スポーツの日はイベントが盛りだくさん！

主要イベント

◎事前申込みなし(当日先着順)

◆親子バドミントン体験会(15:30～17:00)★大体育室 小学生以上 40名

◆動けるカラダをつくるヨガ(17:40～18:40)★大体育室 16歳以上 70名

◎9月24日(水)11:00から電話・窓口で予約受付開始(先着順)

◆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 28名

◆ボディバンプ(12:30～13:45)★小体育室 16歳以上 28名

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

◆ボディコンバット(15:30～16:45)★小体育室 16歳以上 28名

◆美活&ストレッチボール(9:45～10:45)★武道場 16歳以上 30名

◆ボディバランス(12:20～13:20)★武道場 16歳以上 30名

◆レスリング体験教室(14:00～15:15)★武道場 小学生以上 20名

◎9月24日(水)13:00から電話・窓口で予約受付開始(先着順)

◆モルック体験(10:30～12:00)★大体育室 小学生以上 100名 1組 クラブ123

◆ユニカール体験(13:00～14:00)★大体育室 小学生以上と保護者2名まで 50名

◎9月25日(木)11:00から電話・窓口で予約受付開始(先着順)

◆親子水泳(10:00～10:40)★プール オムツが取れた子どもと保護者1名 6組

◆25Mタイム測定(13:00～13:30)★プール 25m完泳できる方 9名

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

☎ 03-3312-0313



どなたでも参加できる「かるたチャレンジ」「阿波おどり体験」、事前予約が必要な「フットサル大会」「ヨガ・ピラティス・日本舞踊・親子体操・チャリディング体験」など、いろいろなプログラムをご用意しています。皆様のご来館を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。



楽しいイベント・体験が盛りだくさん！ みんなで一緒に楽しみましょう！

主要イベント

かるたすぎなみKarutaチャレンジ

“すぎなみ郷土かるた”を使用したかるた取りや傘型お手玉投げ入れ方式の“オリパラソル”などにチャレンジしましょう！

◎申込みは当日会場で受付

◆すぎなみKaruta(かるた)チャレンジ(10:00～12:00)★アリーナ 1組 定員なし



阿波おどり体験&発表会

高円寺といえば「阿波おどり」。初めての方も大歓迎、高円寺の阿波おどりをみんなで一緒に踊りましょう！

◎申込みは当日会場で受付

◆阿波おどり体験&発表会(13:30～14:30)★アリーナ 1組 定員なし



◎9月20日(土)10:00から電話・窓口で予約受付開始(先着順)

◆フットサル大会(小学生)(15:00～17:00)★アリーナ 小学生チーム 4チーム※1チーム最大10名まで

◆フットサル大会(ミックス)(17:00～20:30)★アリーナ ミックスチーム 5チーム※1チーム最大10名まで(女性小中学生の出場必須)

◆ヨガ体験(①9:30～10:30②18:00～19:00)★小体育室 15歳以上(中学生除く) 各16名

◆親子でリズム体操(10:45～11:30)★小体育室 3歳～未就園児と保護者1名 10組

◆ピラティス体験(11:45～12:45)★小体育室 15歳以上(中学生除く) 16名

◆チャリディング体験(①15:30～16:00②16:00～16:30)★小体育室 ①年長～小学2年生②小学3～6年生 各10名

◆日本舞踊体験(19:15～20:15)★小体育室 15歳以上(中学生除く) 10名※浴衣、腰紐2本、帯、足袋をお持ちください。お持ちでない方は500円でお貸しします。※足袋をお持ちでない方は靴下でご参加ください。

TAC 杉並区 上井草スポーツセンター

☎ 03-3390-5707

今年のスポフェスはわくわくスポーツ体験 カミスポでスポーツの日を楽しもう



今年も家族で楽しめるコンテンツを多数準備しています。普段体験することのできない20段の巨大跳び箱！
ブラックラムズ東京によるラグビー教室



最新情報・詳細については施設HPまたはチラシをご確認ください。



主要イベント

ドキドキ
わくわく！

跳び箱20段に挑戦 &特別レッスン

◎当日会場で随時受付

- ◆跳び箱20段に挑戦&特別レッスン(10:00～16:00)
- ★体育館対どなたでも定200名

※イベント時間・内容は変更になる場合があります。
※申込方法・イベント時間・内容については、9月中旬以降、施設HP・館内チラシをご確認ください。

※特別レッスンは事前申込み

◎当日会場で随時受付

- ◆バーチャルサイクリング(10:00～16:00) ★ロビー対140cm以上定80名
- ◆かっぱせ!バットが振れる方定200名
- ◆鉄道模型を走らせよう!(10:00～16:00) ★子どもの広場対どなたでも定250名

- ◆SUP体験会 (11:00～12:30) ★温水プール対小学生以上定60名
- ◆ゲートボール体験会(10:00～12:00) ★小運動場対どなたでも定100名
- ◆結の会 チャリティーバザー(10:00～15:00) ★ふらっと広場対どなたでも定200名

FC東京 1dayカップ (サッカー試合形式 イベント)

事前申込み

- ◆1dayカップ(サッカー試合形式イベント)
- ★運動場対未就学・小学生・大人



◎事前申込み

- ◆かけっこ教室①②★グラウンド対①幼児～小学1年生②小学2年生以上定各20名
- ◆テニスコート無料開放(120分) ★テニスコート対15歳以上(中学生は除く)定6名/1枠
- ◆テニス教室★テニスコート

TAC 杉並区 妙正寺体育館

☎ 03-3399-4224

スポーツに親しむ一日！ お腹が空いたら軽食も食べられるよ！



新しいスポーツも、名前は知ってるけど…
なスポーツも楽しめます！



- ◆体力測定会★体育館対15歳以上(中学生は除く)定40名
- ◆テニスコート無料開放(120分) ★テニスコート対15歳以上(中学生は除く)定6名/1枠

◎当日売切れたら終了

- ◆キッチンカー★施設内対どなたでも

最新情報・詳細については9月中旬以降、施設HPまたはチラシをご確認ください。



主要イベント

ピククルボール体験会

今、話題沸騰中のニュースポーツ！
アメリカではプロリーグもあり
ます！

9月中旬以降
お知らせ
配布予定!!

◎9月19日(金)10:00から
オンラインで受付開始

- ◆ピククルボール 体験会
- ★体育館対15歳以上(中学生は除く)定30名



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ども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。

- ◎1次申込み9月22日(月)9:00から9月28日(日)21:00まで 杉並区在住・在勤・在学・在園優先
- ◎2次申込み10月1日(水)9:00から10月12日(日)12:00まで 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) ★ビーチコート対どなたでも定40名程度
- ◆ビーチテニス(13:00～15:00) ★ビーチコート対小学4年生以上定25名程度
- ◆ビーチサッカー(16:00～18:00) ★ビーチコート対どなたでも定40名程度

◎時間内で随時参加可能

- ◆子どもタイム「ビーチで遊ぼう♪」(①11:30～12:50②15:00～15:50) ★ビーチコート対どなたでも

- ◆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対小学3年生程度～身長130cm以上

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

◎随時参加可能

- ◆フェイスペイント(10:00～16:00) ★1Fエントランスホール(変更になる場合あり) 対どなたでも※時間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(①10:00～12:00②13:30



最新情報・詳細については施設HPまたはチラシをご確認ください。



主要イベント

新感覚スポーツエンターテインメントゲーム

STACKING BOX HAKOZUMI

普段の生活の中で当たり前のように使っている発泡スチロール。その発泡スチロールをバランスを取りながら限界まで高く積み上げる。各界のアスリートも挑戦できたSTACKING BOXが永福体育館にやってくる!!

時①9:15～10:30
②10:45～12:00

定各36名程度

場1階体育館

対①5歳～小学2年生と保護者

②小学3年生以上

※事前予約制となります



- ～16:30)★1Fエントランスホール対15歳以上(中学生を除く)
- ◆エイフクパーク(13:30～16:00)★1F体育館対どなたでも
- ◆キッチンカー(10:00～15:00)★施設正面入口前対どなたでも※商品が無くなり次第終了。決済方法は現金/QRコード決済/交通系IC 各種対応
- ◆ボッチャ・スポンジモルック体験(①9:30～12:00②13:00～16:30)★2F小体育室①対どなたでも
- ◆ポールウォーキング体験(①9:30～10:20②10:30～11:20③11:30～12:20)★施設正面入口前※集合場所対どなたでも
- ◆クイズラリー(9:30～16:00)★館内対どなたでも
- ◆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対15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トレーニングアドバイス (①9:00～12:00②14:00～17:00)★トレーニングルーム(変更になる場合あり) 対15歳以上(中学生を除く)

イベント内容については変更になる場合があります

下高井戸運動場 / 区民集会所

☎運動場：03-5374-6191 集会所：03-5374-6192

スポーツフェスティバルの日は
下高でスポーツ、カルチャー両方楽しもう!!

主要イベント

- ◎事前申込み
定員を超えた場合は杉並区民
優先抽選
- ◆親子サッカー教室①②(10:00～
10:45)★運動場①年少とその
保護者②年中～年長とその保護
者各8組16名※
- ◆小学生サッカー教室①②(11:00
～12:00)★運動場①小学1～3
年生②小学4～6年生各10名※
- ◆ジャイアンツアカデミー親子野球
教室①②(15:00～16:30)★野
球場①未就学児と保護者②小
学1～3年生と保護者各15組30
名※

- ◎時間内で随時参加可能
- ◆クリケット体験会(13:00～14:30)
★運動場①どなたでも随時※
- ◆紙飛行機とぼそ(10:00～12:
00)★体育室半面①どなたでも随
時
- ◆屋内しもたか遊びスペース(13:
00～15:00)★体育室半面①ど
なたでも随時

※雨天の場合中止の可能性あります

下高まつり

ショータイム・作品展示

軽食・杉並産野菜販売

子ども縁日(一部有料)

苗木de募金

下高まつりの
お問合せはこちらまで

永福和泉地域区民センター協議会
☎03-5300-9412

イベントの内容については
変更になる場合があります

最新情報・詳細について
は施設HPまたはチラシ
をご確認ください。



今年もスポ
ーツだけで
はなくカル
チャーイベ
ントも多く開催!
親子、友達とも一緒に
楽しめます!!
スポーツではサッカー、
野球、クリケットなど
多くの開催します
下高まつりも同時開催



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!!

主要イベント

- ◎事前申込み
定員を超えた場合は杉並区民
優先抽選

テニスコート

- ◆元プロテニスプレーヤー熊谷宗敏
さんによるテニス教室①②(①
14:00～15:20②15:40～17:
00)★5,6番テニスコート①小
学4年生～中学生対象テニス愛
好家②高校生以上テニス愛好家
各16名
- ◆肩甲骨ほぐほぐ体操(13:00～
13:30)★5,6番テニスコート
16歳以上各20名
- ◆夜ヨガ(18:00～19:00)★5,6番
テニスコート①16歳以上各20名

野球場

- ◆東京ヤクルトス
ワローズ親子野
球体験①②(①
9:00～10:00②
10:10～11:10)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



テニス、野
球をはじめ、
ヨガ、ノル
ディックウ
オーキング、サッカー
などなど様々なスポ
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!可愛い
わんちゃんの写真も見
れるかも!



運動場

- ◆親子サッカー教室(14:00～14:
45)①年少・年中～年長とその保
護者各8組16名
- ◆小学生サッカー(15:00～16:00)
①小学1～3年生、小学4～6年生
各10名
- ◆ノルディックウオーキング体験
会(11:30～13:00)①16歳以上
各20名

どなたでも自由に参加!

- ◆フリーカルチャー体験ゾーン
(10:00～15:00)★松ノ木運動
場
射的、缶バッチ作りなど
- ◆ドッグラン写真
(9:00～16:00)
★松ノ木運動場

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

スポーツの日はプールで夏の
疲れをリフレッシュ!!

主要イベント

- ◆プール無料開放
①9:00～9:55 ②14:00～14:55 ③15:00～15:55 ④16:00～16:55
- ◆アーティスティックスイミング教室発表会★大プール
※10:30～12:00はアーティスティックスイミング教室の関係者のみ対象です。
- ◆着衣泳体験教室(12:35～13:35)★大プール①どなたでも(小学3年生以
下のお子さまは16歳以上の引率者が必要)②30名③9月15日10:00から電
話で予約開始
- ◆アクアエクササイズ(14:00～14:55)★大プール①15歳以上(中学生を除
く)②20名③9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)★大プール①小学4年生以上で25
m以上泳げる方②15名③9月15日10:00から電話で予約開始
- ◆スーパーボールすくい(12:30～)①小学生以下②当日先着順(無くなり次第
終了)



もしものための
着衣泳体験

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。(オムツが取れてい
ない幼児は入場できません。)プール無料開放
は歩行専用レーンはございません。

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。

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。



プールを利用
したことが
ない方も
この機会に
いかがでしょう
か?リハビ
リをしたい方
、何かを変え
たい方、いつ
もご利用の方
もお待ちし
ております。水
中でのウォー
キングだけで
も良い運動に
なります。着
衣泳体験、ア
クアエクサイ
ズ、フィンス
イミングなど
もございま
す。お気軽に
ご参加くださ
い!

高井戸温水プール

☎ 03-3331-7841

10月13日
スポーツフェスティバル
プール無料開放!

主要イベント

- ◎それぞれ教室時間の30分前からプ
ール場内にて受付
- ◎定員以下の場合は対象年齢とは異なる
方でも参加できる可能性があります
- ◎180名で入場制限しているため、教室
開始時間までに入場できない場合は教室に参加できません

プール付属室

- ◎10月6日から7名事前予約。2名
は当日受付。
- ◆はじめてのヨガ教室①(9:30～
10:30)①16歳以上各9名
- ◆はじめてのヨガ教室②(10:30～
11:30)①16歳以上各9名

25mプール

- ◆初心者水泳教室(11:00～11:
30)①16歳以上各10名
- ◆泳法上達教室(11:30～12:00)
①16歳以上各10名

プールをご利用の方はキャップを必
ず着用。小学3年生以下のお子様は
16歳以上の付き添いが必ず必要。
(オムツが取れていない幼児は入場
できません。)



親子水泳教
室、水中エ
クササイズ
、ヨガ教室
など、さま
ざまなイベ
ントをご用
意していま
す。お子様
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
ムです。特
に、ヨガ
教室・水
泳教室と
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!



サブプール

- ◆親子水泳教室(10:00～10:30)①
小学生以下と保護者各10組20名
- ◆こども水泳教室(10:30～11:00)
①小学生以下各10名
- ◆水中エクササイズ①(13:00～13:
50)①16歳以上各10名
- ◆水中エクササイズ②(14:00～14:
50)①16歳以上各10名



詳細については施設
HPでご確認ください。



野外
イベント

第113回 秋のすぎなみ区民歩こう会

歩いて巡る青梅

将門伝説、昭和レトロな街並や
猫スポットなど楽しさがいっぱい

開催日 令和7年 11月16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時頃

定員 200名(抽選)

参加費 3,700円
(バス代、保険料、税込み)

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)
※車いす・ベビーカーでは通れない箇所もあります。
※ポールの使用はご遠慮ください。

コース 東京都青梅市内

①**長いコース**(約10km/約4時間30分)

②**短いコース**(約8.5km/約4時間)

※昼食、休憩時間を含む

コース詳細

①塩船観音寺=②吹上しょうぶ公園=③勝沼城跡=④天寧寺=⑤勝沼公民館・乗願寺=⑥宗徳寺=⑦旧青梅街道・住吉神社参道(阿於芽猫祖神)=⑧雪守横丁=⑨釜の淵公園・旧宮崎家住宅=⑩金剛寺【**短いコースゴール**】⑪旧稲葉家住宅=⑫竹の小径=⑬梅岩寺=⑭七兵衛地蔵=⑮永山公園【**長いコースゴール**】

起伏の大きな
箇所があります



阿於芽猫祖神



塩船観音寺



吹上しょうぶ公園

申込み 9月15日(月)～10月14日(火)<必着>

までに Web またはハガキで
※当落結果は10月21日以降にお知らせします。

●Web申込み 下記「申込み」をご覧ください。

●ハガキ申込み

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」とコース名(長い/短い)を明記の上、**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、**参加者全員**(4名まで連記可)の氏名(フリガナ)・年齢・性別を必ず記載して、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

(ハガキ記入例)

秋のすぎなみ区民歩こう会

長いコース

スギナミ タロウ 55歳 男

杉並 太郎

〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2

080-〇〇〇〇-〇〇〇〇

スギナミ ハナコ 50歳 女

杉並 花子

スギナミ ジロウ 48歳 男

杉並 次郎

スギナミ スズコ 45歳 女

杉並 杉子

すぎなみスポーツアカデミー

(主催：杉並区)

ジュニアスポーツ支援講座
(子どものスポーツ応援講座)

スポーツで知る 子どもの声

子どものスポーツ活動についての保護者向け講座



国内外で子どものスポーツの現場を広く調査研究されている講師から、最近注目されている「マルチスポーツ」についてお話を伺います。

講師プロフィール

大学卒業後、三洋電機株式会社に入社。その後ヴィッセル神戸、博報堂にてスポーツの宣伝広報業務に従事。現在は大学教員に転身して自身が得たNZでの運動部活動(シーズン制)の経験をベースにマルチスポーツ教育政策研究に努める。

会場 産業商工会館 展示室
(阿佐谷南3-2-19)

日時 11月15日(土)
午後2時～3時30分

講師 大山 高(筑波大学体育系教授)

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(先着) **参加費** 500円(当日支払)

申込み Web申込み 下記「申込み」をご覧ください。

11月6日(木)まで

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

計 4 日 間	月 日		曜 日	時 間
	令和8年			
	1月11日		日曜日	午前9時30分～午後5時40分
	1月25日		日曜日	午前9時30分～午後6時10分
	2月11日		水曜日・祝日	午前9時30分～午後5時40分
	3月8日		日曜日	

※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 Web申込み 下記「申込み」をご覧ください。

申込期間 11月1日(土)～12月4日(木)

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)

野外イベント

ビーチであそぼう!!

住宅街にある白い砂のビーチコートではだしになって、子どもも大人も楽しく、思いっきり身体を動かそう

日時 **11月8日(土)**

会場 **TAC杉並区永福体育館 ビーチコート** (永福1-7-6)

	時間	内容	定員(申込順)	参加費
①	午後1時30分～2時30分	親子向け ・的当て ・砂山づくり ・すごろくゲーム など	20組	無料
②	午後3時～4時	子ども向け ・ボールあそび ・なわとびあそび ・フライングディスク など	40名	

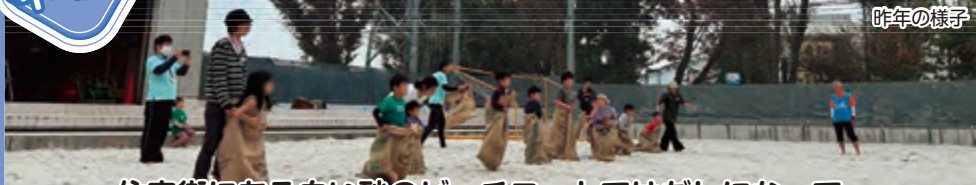
※内容については変更になる場合があります

対象 ①区内在住・在園・在勤(保護者)の未就学児とその保護者
②区内在住・在園・在学・在勤(保護者)の年長～小学3年生

申込み 杉並区スポーツ振興財団ホームページ「ご予約サイト」から
<https://sports-suginami.resv.jp/>
または右記QRコード

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)

昨年の様子



昨年の様子



ボランティア募集

第24回すぎなみ名物ファミリー駅伝
当日スタッフ募集

子どもも大人もみんなで楽しむイベントを一緒に盛り上げよう

開催日 **令和8年2月22日(日)**

会場 **蚕糸の森公園運動場** (和田3-55-49)

活動内容
設営、大会進行(受付、記録、会場周辺案内、誘導、安全確認、撤収など)

事前説明会もご出席ください
日時: 令和8年2月12日(木) 午後7時(予定)
場所: 杉並区役所 会議室

対象
区内在住・在勤・在学の18歳以上の方

申込み
杉並区スポーツ振興財団ホームページ「ご予約サイト」から
<https://sports-suginami.resv.jp/>
または右記QRコード

10月15日(水)まで

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)



「すぎなみ名物ファミリー駅伝」とは?

単純に足の速さを競うものではなく、事前に申告したゴール予想タイムを目標に走ります

詳細はこちら



カラダにいいこと
見つけましょう

無料・割引
でプログラムが
利用できます

杉並区 スポーツ始め
キャンペーン

令和7年10月1日(水)
～
令和8年1月31日(土)

✓ 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(下記QRコード)から、お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。

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7年10月1日～令和8年1月31日です。カラダにいいことを見つけてみましょう。

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。

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

☎03-5305-6161 (平日8:30-17:15)

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



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

障がいのある方が対象

いつでも、いつ帰ってもOK

理学療法士、看護師が常駐

荻窪体育館 (荻窪3-47-2)

スケジュール (予定) ※受付は15分前から

日付	時間	場所
9月23日(火・祝)	午前10時～正午	体育室・小体育室
10月25日(土)		

持ち物
飲み物、室内履き

こんなことができます

- 軽い運動(バランスボール、ストレッチ)、体の相談
- エアートランポリン
- ダンス
- ボール種目(バスケット、サッカー、テニス、ティーボールなど)
- ランニング、ウォーキング(ミニハードルやラダーでステップワーク)

音のなるボールでサッカーしよう!

TAC杉並区上井草スポーツセンター (上井草3-34-1)

スケジュール (予定) ※受付は15分前から

日付	時間	場所
10月8日(水)	午後3時～5時	グラウンド

持ち物
飲み物、着替え、タオル

こんなことができます

- ストレッチ
- ボール種目(サッカー、野球、フライングディスクなど)
- ランニング、ウォーキング(ミニハードルやラダーでステップワーク)
- スポーツ車いす

フライングディスク での当て

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(平日 8:30～17:15)

メール sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

最新情報、詳細は区ホームページへ

パラスポーツ

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

日時 10月26日(日) 午前11時～午後1時

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

ウォーキングフットボール

障がいのある人もない人も、子どももお年寄りも一緒に楽しめるスポーツです

日時 9月28日(日) 午前11時～午後1時

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

※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)

会場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31)

定員 各回30名程度(当日先着) **参加費** 無料

申込 不要 ※初めて参加する方は、事前に電話(下記問合せ)でお申し込みください。

持ち物 運動靴(上履き)、飲み物、タオル

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)

当日の連絡先は **高円寺みんなの体育館** ☎03-3312-0313

これから募集の教室
(対象期間:9月15日～10月31日)

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? 杉並区スポーツ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 割=定期教室回数割対象 寿=長寿応援ポイント対象
※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)

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 毎月・水・金曜、午後3時20分～6時45分 割 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 申 電話

◆ふわふわトランポリン ①幼児 ②小学生 割 第1・3・5木曜 ①午後3時45分～4時30分 ②午後4時45分～5時30分 割 ①年中・年長 ②小学生 定 ①各回6名 ②各回8名 費 1回/1,270円 ※1

◆苦手克服(鉄棒) ①幼児 ②小学生 割 第2木曜 ①午後3時30分～4時30分 ②午後4時45分～5時45分 割 ①年中・年長 ②小学生 定 ①各回6名 ②各回8名 費 1回/1,000円 ※1

◆苦手克服(跳び箱) ①幼児 ②小学生 割 第4木曜 ①午後3時30分～4時30分 ②午後4時45分～5時45分 割 ①年中・年長 ②小学生 定 ①各回6名 ②各回8名 費 1回/1,000円 ※1

フィットネス

◆寿 あおぞら太極拳 割 金曜、午前9時～9時50分 割 15歳以上(中学生を除く) 定 各回30名 費 1回/500円 ※1・2

◆寿 あおぞらヨガ 割 金曜、午前10時～10時50分 割 15歳以上(中学生を除く) 定 各回30名 費 1回/500円 ※1・2

◆ストレッチ&ヨガ 割 第2・4土曜、午後7時30分～8時30分 割 15歳以上(中学生を除く) 定 各回15名 費 1回/790円 ※1

◆ママ&ベビーヨガ 割 金曜、午前10時～10時50分 割 ママと1歳未満のお子様 定 各回10組 費 1回/500円 ※1

シニア向け

◆貯筋体操 割 第3木曜、午前10時20分～11時10分 割 概ね60歳以上 定 各回15名 費 1回/560円 ※1・2

カルチャー

◆手相教室 割 第2・4土曜、午前10時30分～正午 割 15歳以上(中学生を除く) 定 各回15名 費 1回/1,000円 ※1

※1 申 開催日の1週間前の午前8時30分から電話にて事前予約を受付※空きがある場合は予約なしでも参加可能

※2 雨 雨天の場合中止の可能性あり

高円寺 みんなの体育館

フィットネス

◆寿 日本舞踊のいろは 割 ①9月22日(月)・23日(火・祝) ②9月26日(金) ①午後7時15分～8時45分 ②午前9時15分～10時45分 割 一般区民 定 各12名 費 1回/1,000円 ※別途浴衣レンタル500円 師 花柳輔悠奈 持 持ち物:浴衣、腰紐2本、帯、足袋 ※お持ちでない方は500円で貸出 ※足袋をお持ちでない方は靴下可 ※

◆寿 リフレッシュ体操&リラクゼーション ユーガ 割 9月15日～10月27日の月曜、午前11時15分～午後0時15分(10/13を除く) 割 一般区民 定 16名 費 1回/800円 師 植村まき ※

◆寿 小さなお子でセルフメンテナンス 割 9月16日～10月28日の火曜、午後3時10分～4時10分(9/23を除く) 割 一般区民 定 16名 費 1回/800円 師 HIKARU ※

◆寿 ヨガ初級 割 9月20日～10月25日の土曜、午後7時15分～8時35分 割 一般区民 定 16名 費 1回/1,000円 師 今田直樹 申 電話またはHP内WEBで、各実施日の1週間前から(WEBは前日まで/先着順)

◆寿 四季(秋)のヨガ 割 9月17日～10月29日の第1・3・5水曜、午後3時15分～4時45分 割 一般区民 定 18名 費 1回/1,000円 師 石丸あかね ※

★寿 楽しく健康タイム ①② 割 9月16日～10月28日の火曜 ①午前11時～正午 ②正午～午後1時(9/23を除く) 割 一般区民 定 各70名 費 各1回/410円、各①②連続1回/610円 師 宮崎輝美 申 当日受付順

パラスポーツ

◆寿 誰でもダーツ教室 割 9月28日(日)・10月19日(日) 午後1時～3時 割 区内在住・在学・在勤の知的障がいのある方、一般区民(小学生以下は保護者同伴) 定 各16名 費 1回/100円 師 杉並区ダーツ協会 ※

※ 申 電話または受付で、各実施日の1週間前から(先着順)

松ノ木運動場

球技・ゲーム

◆アルティメット教室 ①② 割 9月19日～10月31日の金曜 ①午後5時～6時 ②午後6時～7時(全7回) 割 小学生以上 費 各30名 師 1回/1,000円 ※

フィットネス

◆寿 ノルディックウォーキング 割 9月18日～10月16日の第1・3木曜、午前10時～11時30分(全3回) 割 一般 定 20名 師 1回/1,000円 ※

※ 申 電話・窓口受付(各開催日の1週間前8時30分～) 割 当日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

フィットネス

◆うきうきウォーキング 割 10月14日～28日の火曜、午前10時～10時55分(全3回) 割 一般区民 定 各10名 費 入場料のみ 師 HIKARU ※

◆木曜 アクアサイズベーシック 割 10月9日の第2木曜、午前10時～10時55分 割 一般区民 定 20名 費 1回/500円 師 吉田雅美 ※

◆木曜 アクアサイズシェイプアップ 割 9月25日～10月23日の第4木曜、午前10時～10時55分 割 一般区民 定 20名 費 1回/500円 師 吉田雅美 ※

水泳

◆プレストナイト ①初級 ②中級 割 10月10日～24日の第2・4金曜 ①午後7時～7時50分 ②午後8時～8時50分(各全2回) 割 一般区民 定 各10名 費 入場料のみ 師 高巻美砂 ※

★ワンポイントレッスン 割 9月21日～10月19日の第1・3日曜、午前10時～10時55分 割 一般区民 定 8名 費 入場料のみ 師 斎藤伊都子、飛田慶子 申 当日直接施設へ(9時50分からプール場内で先着順)

◆泳力アップ ①初級コース ②中級コース 割 ①10月5日の第1日曜 ②9月21日～10月19日の第3日曜、午前11時～11時55分 割 一般区民 定 10名 費 入場料のみ 師 ①飛田慶子 ②斎藤伊都子 ※

※ 申 電話で、各実施日7日前の午前10時から(先着順)

TAC杉並区上井草スポーツセンター

子どもの教室

◆年中・年長サッカー教室 割 10月2日(木)・9日(木) 午後3時20分～4時(全2回) 割 年中・年長 定 15名 費 1回/800円 師 FC東京 ※1

ひきつづき8面で各スポーツ施設の教室をご紹介します!

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

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