

2025

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/



- ●第24回すぎなみ名物 ファミリー駅伝
- スポーツ・レクリエーション 指導者養成講習会
- ●ふれあいフェスタ2025
- ●デフリンピック観戦DAY
- ●おめでとうございます
- ●これから募集の教室



大場、集





蚕糸の森公園運動場



宣言タイム制は、ゴール予想 申告タイムと、実際のタイム との誤差の少なさに チャレンジします!



(和田3-55-49)



家族で なくてもOK!

「ファミリー」という言葉には、 "家族のようなグループ"という 意味もあります。友達や職場の 仲間など、いろいろな仲間で チームを作って参加して ください!

※写真は過去の大会当日の様子です

参加資格 区内在住・在勤・在学の方を1名以上含む4名グループ 男女の比率・子どもと大人の比率は問いません。

定員 60チーム程度(申込多数の場合は抽選)

参加費無料

申込期間 令和7年12月1日(月)~ 令和8年1月8日(木)必着

申込方法

所定の参加申込書に必要事項を記入し、

Email、FAX、郵送または持参

参加申込書ダウンロードURL: https://sports-suginami.org/ contents/code/r\_family\_ekiden

※区体育施設、地域区民センター、図書館などでも配布



#### 提出先

• Email: suginami-family@sports-suginami.or.jp

● FAX・郵送・持参は下記「申込み・問合せ」欄をご覧ください。なお、FAXの場合は、送信後に必ず着信確認の電話をしてください。



#### 子どもも大人も一緒に楽しんで走る駅伝

です。ゴールまでの予想タイム(30分以内) を申告し、予想タイムと当日の実測タイム の差が一番少ないチームが優勝!

予想タイムの決め方と、いかに予想タイム どおりに走れるかが勝敗を握ります。

#### 会場 条内 条内

天候・工事などによりコースの状態が悪い場合は、コースを変更することがあります。



申込み・問合せ

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団 事業係(ファミリー駅伝担当)



## 令和7年度 すぎなみスポーツアカデミー 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

> 社会福祉関連 従事者

スポーツ・レクリーション指導者は多様な場で

「心の元気づくり」をサポートしています

eniov

地域活動に関わる方



学校教諭

保育園·幼稚園職員

スポーツ・レクリエーション指導者養成

講習会の主な学習内容について

#### スポーツ・レクリエーション概論

スポーツ基本計画におけるスポーツ・レクリエーションとは スポーツ・レクリエーションをとおした心の元気づくり

スポーツ・レクリエーション支援法

対象者の信頼関係づくりや対象者間の コミュニケーション促進の方法やアイスブレーキング

生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動

幼児期、学童期、高齢期の体の仕組みに合わせた楽しい運動実践や 運動実施時の留意点など

スポーツ未実施者に適した種目の習得

スポーツから距離を置いている人にも楽しんでもらいやすい種目の 習得と展開の方法

#### 日程・会場

計 4 回	月日	曜日	時間
	1月11日	日曜日	9:30~17:40
	1月25日		9:30~18:10
	2月11日	水曜日•祝日	9:30~17:40
	3月 8日	日曜日	
会場	高円寺みんなの体育館(高円寺南 2-36-31)		

※日程は変更される場合があります。

対 象 区内在住・在学・在勤の18歳以上の方 定 員 30名(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」 https://sports-suginami.resv.jp/

12月4日(木)まで

問合せ (公財)杉並区スポーツ振興財団 事業係

☎03-5305-6161(平日8:30~17:15)



資格取得

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。 ※別途17,600円が必要です。

希望する方は(公財)日本レクリエーション協会

#### スポーツ・レクリエーション指導者とは

レクリエーションの基礎資格として、レクリエーション支援 の基本となる知識や技術を持ちながら、スポーツ生理学や 心理学に基づいて、スポーツ・レクリエーション活動を普及 振興させていく人材。スポーツから距離を置いている人(未 実施者)へもアプローチをし、人々の心と体の健康づくり、 健康寿命の延伸に寄与する。



# これから

(対象期間:11月1日~1月14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 ④=定期教室回数割対象 ❹=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)

## 年末年始 休館日のお知らせ



- ●荻窪体育館 12月29日(月)~1月3日(土) ※12月28日(日)・1月4日(日)は午前9時から午後5時まで開館
- ●高円寺みんなの体育館 12月29日(月)~1月3日(土) ※12月28日(日)・1月4日(日)は午前9時から午後5時まで開館
- ●大宮前体育館 12月28日(日)~1月4日(日)
- ●TAC杉並区永福体育館 12月28日(日)~1月4日(日)
- ●下高井戸運動場・下高井戸区民集会所 12月26日(金)~1月4日(日)

12月26日(金)・27日(土)は受変電設備の修繕による施設完全停電のため、休 館となります。

- ●松ノ木運動場 12月28日(日)~1月4日(日)
- ●TAC杉並区上井草スポーツセンター 12月29日(月)~1月3日(土)

※12月28日(日)・1月4日(日)は午前9時から午後9時まで開館

- ●TAC杉並区妙正寺体育館 12月28日(日)~1月4日(日)
- ●高井戸温水プール 12月28日(日)~1月4日(日)
- ●杉並第十小学校温水プール 12月28日(日)~1月4日(日)

#### 杉並区スポーツ振興財団

#### パラスポーツ

★ふれあいフットサル
512月20日(土) 午前11時~午後1時図区内在住・在 学・通所の障がいのある方師杉並区 サッカー連盟



★ウォーキングフットボール
11月23

日(日)午前11時~午後1時 図障がいのある方・一般区 民・どなたでも50日本ウォーキングフットボール連盟※

※場高円寺みんなの体育館22各30名程度(当日先着) ■初めて参加する方のみ同財団まで事前申込(当日) の連絡先は高円寺みんなの体育館) 他運動靴(上履 き)・飲み物・タオル持参。※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)

#### 荻窪体育館

#### フィツトネス

★**録自重筋カトレーニング**闘11月8日~1月10日の第2・ 4土曜、午前11時10分~午後0時40分(全5回) 对一般区 民定60名費1回/600円師大和弘明申当日受付

**★録カーヴィーダンササイズ①②闘**11月5日~12月10 日の水曜①午前11時~11時50分②正午~午後0時50分 (第3水曜を除く、全5回) 図一般区民屋60名費1回/410円 師Yumi甲当日受付

#### 下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

#### 子どもの教室

◆下高井戸サッカースクール闘月・水・金曜、午後3時20 · ◆愛あおぞら太極拳闘11月7日~28日の金曜、午前9時

分~6時45分|| 一年少·年中·年 長/小学1~3年生/小学3~6年 生215~60名2月/5,300円1 FC東京普及部コーチ■電話

◆ふわふわトランポリン①幼 **児②小学生**簡第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分國①年



中•年長②小学生還①各6名②各8名買1回/1,270円※1

- ◆**苦手克服(鉄棒)①幼児②小学生**醫第2木曜①午後3 時30分~4時30分②午後4時45分~5時45分對①年中・ 年長②小学生冠①各6名②各8名費1回/1,000円※1
- ◆苦手克服(跳び箱)①幼児②小学生暖第4木曜①午後 3時30分~4時30分②午後4時45分~5時45分図①年 中•年長②小学生冠①各6名②各8名置1回/1,000円※1

#### フィットネス

勝

## ふれあいフェスタ 2025

障がいのある方も ない方も、出会いと 交流を広げましょう。 日時 12月7日(日) 午前10時~午後3時

セシオン杉並 (梅里1-22-32)

展

ф

庭

午前10時

・モルック



午前10時 ~午後2時30分

(会場)



レクリエーション室

午前10時30分





午前10時~午後3時 ふれあい美術展・施設団体紹介・

バルーンアート・似顔絵コーナー ※バルーンアート・似顔絵コーナーは午後1時まで

午前10時10分~11時15分 ダンスパフォーマンスグループ などによる発表

朩 ル

午前11時30分~正午 障害者自立生活者・自立支 援功労者表彰式 午後1時~2時45分



※体育室・レクリエーション室は、室内履きをご持参ください。 ※イベントの時間・内容は変更になる場合があります。 ※12月1日(月)~7日(日)は、杉並区障害者週間です。

**問合せ 杉並区障害者施策課事業推進係 ☎03-3312-2111(代表)** 

#### デフリンピック観戦DAY卓球 令和7年度 公益財団法人杉並区スポーツ振興財団 観戦事業 日本初開催の「デフリンピック」 申込締切間近 第1回大会から100周年を迎える東京大会 杉並区ゆかりの選手を応援しよう □ 時 11月23日(日·祝)午前9時30分~ 杉並区在住 デフ卓球 受付時間 午前9時~11時 日本代表 亀澤理穂選手 ※当日の受付方法等は、当選通知にて ご案内します 会 場 東京体育館(渋谷区千駄ケ谷1-17-1) 対 象 区内在住・在学・在勤の方 ご予約サイト 定 員 100名(抽選) 回溯回 参加費 無料 申込み 杉並区スポーツ振興財団 「ご予約サイト」 https://sports-suginami.resv.jp/

杉並区スポーツ・レクリエーション協会 区長を表敬訪問



10月1日に杉並区スポーツ・レクリエーショ ン協会が令和7年度東京都功労者表彰を受賞 し、10月2日に協会を代表して野田信雄会 長が区役所を訪問しました。同協会は平成 16年12月に設立し、スポーツ・レクリエー ションのイベントを開催するなど区民の健康 づくり、仲間づくりに貢献してきました。当

日も、スポーツ・レクリエー ションを通じた心身の健康、 人と人との繋がりなどの話 題で話が弾み、和やかな雰 囲気での歓談となりました。



第78回

☎03-5305-6161(平日8:30~17:15)

11月10日(月)まで

問合せ (公財)杉並区スポーツ振興財団

令和6年7月~令和7年6月まで開催された「第78回東京都ス ポーツ大会」の報告が、6月にセシオン杉並で行われました。 大会には総勢377名(男子257名・女子120名)の杉並選手 団が出場し、男子の「スキー」・「クレー射撃」・「ライフル 射撃」が見事に優勝を果たしました。



/500円※1・2

**◆参あおぞらヨガ**闘11月7日~28日の金曜、午前10時~ 10時50分図15歳以上(中学生を除く) 屋各30名買1回: /500円※1・2

**◆ストレッチ&ヨガ**闘第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) 22各15名 置1回/790円※1

◆ママ&ベビーヨガ間金曜、午 前10時~10時50分図ママと1歳 未満のお子様置各10組置1回/500円※1

## シニア向け

◆貯筋体操闘第3木曜、午前10時20分~11時10分対概 ね60歳以上置各15名置1回/560円※1

#### カルチャー

**手相教室**醫第2·4土曜、午前10時30分~正午<mark>図</mark>15歳 以上(中学生を除く) 22 各15名 23 1回/1,000円※1

※1 目開催日1週間前の午前8時30分から電話で事前 予約を受付※空きがある場合は予約なしでも参 加可能

※2個雨天の場合中止の可能性あり

#### 高円寺 みんなの体育館

#### フィツトネス

**◆録呼吸とヨガの入門クラス**闘11月3日~12月22日の 月曜、午前11時15分~午後0時15分図一般区民屋16名 **費1回/800円師うえむら真希**※

**◆份小さなボールでセルフメンテナンス**闘11月4日~

~9時50分図15歳以上(中学生を除く) 20名30名2010 12月23日の火曜、午後3時10分~4時10分図一般区民20 16名買1回/800円師HIKARU※

◆**録ヨガ初級**闘11月1日~12月27日の土曜、午後7時15 分~8時35分國一般区民屋16名費1回/1,000円面今田 直樹

電話またはHP内WEBで、各実施日1週間前から (WEBは前日まで/先着順)

◆婦四季のヨガ闘11月5日~12月17日の第1・3水曜、午 後3時15分~4時45分(11/19を除く) 図一般区民屋18名 費1回/1,000円師石丸あかね※

◆**小楽らく健康タイム**①②**闘**11月4日~12月23日の火 曜①午前11時~正午②正午~午後1時对一般区民宣各 70名置各1回/410円、①②連続1回/610円酾宮崎輝美田 当日受付順

#### パラスポーツ

**◆録誰でもダーツ教室闘**11月23日・12月28日の日曜、午 後1時~3時図区内在住・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) 22各16名21 - 回/100円師杉並区ダーツ協会※

※ 里電話または受付で、各実施日1週間前から(先着

#### 杉並第十小学校温水プール

#### 水 泳

◆ゆるゆる水中運動器11月10日・17日、12月1日の月曜、 午前10時~10時55分(計3回)一般区民屋各10名置入 場料のみ師丸山千恵子※

**◆クロールナイト**①②<mark>闘</mark>11月7日・21日の金曜①午後7 時~7時50分②午後8時~8時50分(各計2回)図一般区 民①クロールで25m完泳を目指す方②クロールで25m 泳げる方庭各10名置入場料のみ師山崎巨人※

◆泳力アップコース①初級②中級<br/>
じ<br/>
11月2日・30日、1 月11日②11月16日・1月18日の日曜、午前11時~11時55 分(①計3回②計2回) 図一般区民で①いずれかの泳ぎで 25m泳げる方②クロール・平泳ぎで25m泳げる方置各8 名置入場料のみ師①飛田慶子②斎藤伊都子※

#### パラスポーツ

知的障がい者水泳教室512月7日・21日、1月11日・25日 の日曜、午後1時~2時55分(全4回) 図小学生以上の区 内在住・在勤・在学・通所の知的障がいのある方(小学生 セイファシリティ

杉並区スポーツ振興財団HPから、11 月1日~14日(抽選) 他4回のうち2回まで受講可

※ 
里電話で、各実施日1週間前の午前10時から(申込 順)、「泳力アップコース①初級」1月11日分は1月5日

### 松ノ木運動場

#### 球技・ゲーム

◆アルティメット教室①②闘11月7日~1月9日の金曜、 ①午後5時~6時②午後6時~7時(祝日を除く、全9回)対 小学生以上230名21回/1,000円※

#### フィットネス

**◆録ノルディックウォーキング 5**11月6日~12月4日の第 1・3木曜、午前10時~11時30分(祝日を除く、全3回)図 

※ 
即電話または窓口受付で、各開催日1週間前の8時 30分から

ひき続き4面で各スポーツ施設の教室をご紹介!

## これから 募集の教室

(対象期間:11月1日~1月14日)

★=予約不要 ⑧=定期教室回数割対象 毎=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)

#### TAC杉並区上井草スポーツセンター

#### 子どもの教室

- ◆年中・年長サッカー教室間木曜、午後3時20分~4時図
- ◆ステップアップサッカー教室①1~2年生②3~6年 生暖木曜①午後4時20分~5時20分②午後5時30分~6 時45分國①小学1~2年生②小学3~6年生雇各30名買1 回/570円師FC東京※1
- ◆親子サッカー教室①2歳児と保護者②3~4歳児と保 護者圖水曜①午前11時10分~11時50分②午後0時15 分~0時55分図①2歳児と保護者②3~4歳児と保護者屋 各15組30名置1回/570円師FC東京他杉並子育て応援券 使用可※1
- ◆幼児·児童のバルシューレ教室①4歳~未就学児②小 学1~3年生時火曜①午後3時10分~3時55分②午後4 時5分~4時50分図①4歳~未就学児②小学1~3年生屋 各20名置1回/690円師FC東京※1

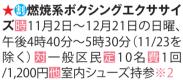
#### 親子の教室

◆<br />
●<br />
●ママ&ベビーヨガ<br />
등<br />
11月5日~12月24日の水曜、午 前10時~10時50分(11/19を除く)図産後のお母様とお 

#### フィットネス

★<br/>
●健康いきいき体操<br/>
は<br/>
11月2日~12月21日の日曜、

午後1時10分~2時(11/23を除く) 國一般区民庭10名置1回/1,200円 **%**2





#### シニア向け

★母フレイル予防体操器11月10日~12月22日の月曜、 午後2時~2時50分(祝日を除く)図高齢者対象(16歳以 上の方も参加可) 20名21回/500円※3

#### 水 渌

- ◆<</p>
  ●はじめての水中運動
  □ 11月10日~12月22日の月 曜、午後7時55分~8時45分(祝日・11/17(換水)を除く、 5回) 國一般区民 28名 25回/4,950 円※2
- **★切ステップアップエクササイズ**闘11月4日~12月23 日の火曜、午後1時~1時50分(11/18(換水)を除く)図-般区民210名21回/800円※3

#### パラスポーツ

- 分園障がい児と健常児の小学生と中学生屋30名置1回: /690円師FC東京※1
- Ⅲ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
- ※2 ■随時募集。1月からの教室はオンラインで、11月 中旬頃から
- ※3 ■教室開始30分前から総合受付で参加費を支払い (申込順)

## 障がいの ある方の スポーツ・運動 7



詳細はこちら▶



荻窪体育館

閩11月5日(水)・12月3日(水)・1月7日(水)午後3 時30分~5時30分場体育館・小体育室置飲み物・ 室内履き持参

TAC杉並区 上井草 スポーツセンター

> TAC杉並区 永福体育館

閩11月15日(土)午前10時~正午・12月24日(水) 午後3時~5時場グラウンド他飲み物・着替え・タオ ル・寒い日は防寒用ウェア持参。雨天中止(前日の 午後1時までに区ホームページに掲載)

閩12月20日(土)午前10時~正午場体育館価飲み 物・室内履き持参

☑ボール種目、ウオーキング、軽い運 動、ストレッチほか対障害のある方 (介助が必要な方は介助者同伴) 即事 前申込不要(受付は15分前から)。誘 導サポートを希望の方は電話・Eメー ルで各実施日前日までにスポーツ振 興課間区民生活部スポーツ振興課☎ 03-5307-0765⊠sp-sinkoka@city. suqinami.lg.jp

#### TAC杉並区妙正寺体育館

#### フィットネス

- ◆録ボディメイクエクササイズ闘第2・4土曜、午前9時 15分~10時5分図15歳以上(中学生を除く) 230名 21 回/800円※
- ◆ 分おなかスッキリ 闘第1・3日曜、午前9時15分~10時5 分図15歳以上(中学生を除く)屋35名費1回/800円個室 内履き持参※
- ◆エナジーフィットネス<br/>
  冒第2・4土曜、午前10時30分~ 11時20分図15歳以上(中学生を

除く) 235名費1回/800円 他室内 履き持参※

**◆ピラティス**5第1・3日曜、午前 10時30分~11時20分國15歳以 上(中学生を除く)屋35名置1回 /800円※

◆セミプライベートピラティス間火曜、午後4時30分~5 時20分 315歳以上(中学生を除く) 624名 321回/1,500円



- **◆きらきらサッカー教室**闘12月20日(土)午前9時15分~ 10時45分別知的の障害のある小学生と中学生屋20名 1,150円師FC東京Ⅲ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
- ※ 町HPまたはハガキで、毎月1日~15日※空きがある 場合は直前まで受付可能

#### TAC杉並区永福体育館

#### 子どもの教室

- ◆はだしでサッカー①②③闘11月10日~1月5日の月曜 (祝日は除く)①午後3時30分~4時30分②午後4時30分 ~5時30分③午後5時30分~6時30分(全7回)>303歳 ~未就学児②小学1~3年生③小学4~6年生冠各20名 置各1回/1,270円※1
- **◆**①ちびっこダンス②キッズダ ンス暖火曜①午後3時15分~4 時15分②午後4時30分~5時30 分划①年中·年長②小学生冠各 20名置各1,270円×月開催数※
- ◆はだしでからだ遊び間11月5

日~1月7日の水曜、午後3時15分~4時15分(休館日を除 く、全5回)対3歳~未就学児212名費1回/1,270円※

- **◆はだしで体力向上プログラム①②闘**11月5日~1月7 日の水曜①午後4時30分~5時30分②午後5時40分~6 時40分(休館日を除く、全5回)図①小学1~3年生②小学 4~6年生20各15名20各1回/1,270円※1
- ◆苦手克服 鉄棒教室①②闘11月5日~1月7日の第1

4水曜①午後3時10分~4時②午後4時10分~5時(全3 回) 对①年中·年長②小学生冠各10名置各1回/1,000円

- ◆幼児体操聞金曜、午後3時20分~4時20分<mark>划</mark>年中·年 長<u></u> 16名<u> </u> 1,270円×月開催数 ※ 2
- ◆苦手克服 とび箱教室①②5 11月19日(水)・12月17日 (水)①午後3時10分~4時②午後4時10分~5時(全2回) **划**①年中·年長②小学生<mark>屆各10名</mark>置各1回/1,000円※1

#### 親子の教室

◆親子で和おどり教室闘11月8日~1月10日の第2·4土 曜、午前11時10分~11時55分(全4回)図2歳~小学生と 保護者215名21回/1,270円※1

#### 球技・ゲーム

**◆みんなのビーチサッカー**闘11月19日~1月7日の水 曜、午後7時20分~8時50分(休館日を除く、全6回)図中 学生以上224名21回/1,270円※3

#### フィットネス

- ◆スタイルアップトレーニング<br/>
  じま11月10日~1月5日の月 曜、午後7時10分~7時55分(祝日を除く、全7回)図一般 (15歳以上中学生を除く) 25名置1回/700円※1
- ◆ピラティス闘11月5日~1月7日の水曜、午後1時10分 ~1時55分(休館日を除く、全6回)図一般(15歳以上中学 生を除く) 210名 21回/700円※1
- ◆バレトン闘11月5日~1月7日の水曜、午後2時5分~2 時50分(休館日を除く、全6回) 図一般(15歳以上中学生 を除く) 210名置1回/700円※1
- ◆はじめてのバレトン
  はじめてのバレトン
  311月6日~1月8日の木曜、午後7 時10分~7時55分(全8回)図一般(15歳以上中学生を除 <) 210名置1回/700円※1
- **◆リラックスヨガ**闘11月6日~1月8日 の木曜、午後8時10分~8時55分(全8 回) 図一般(15歳以上中学生を除く) 屋10名躩1回/700円※1
- **◆コアトレーニング問**11月7日~1月9 日の金曜、午後0時5分~0時50分(全 8回) 図一般(15歳以上中学生を除く)
- 定5名費1回/700円※1 ◆**夜ヨガ**闘11月7日~1月9日の金曜、午後8時5分~8時 55分(全8回) 図一般(15歳以上中学生を除く) 痘10名費
- 1回/700円※1 ◆大人のスラックライン器11月1日~12月20日の第1・ 3.5土曜、午後1時20分~2時20分(全5回) 國一般(15歳 以上中学生を除く) 210名 21回/1,000円※3
- ◆和おどり姿勢改善器11月8日~1月10日の第2・4土曜、 午後0時5分~0時50分(全4回) 一般(15歳以上中学生 を除く) 215名 21回/700円※1
- ※1 里電話で、開催日1週間前の午前8時30分から※空 きがある場合は予約なしでも参加可能
- ※2 里電話で体験予約を受付。見学も可能
- ※3 ■WEBで(ホームページ申込フォームから)、開催 日1週間前の午前8時30分から※空きがある場合 は予約なしでも参加可能

#### 



■荻窪体育館 ☎03-3220-3381 〒167-0051 荻窪3丁日47番2号



**203-3312-0313** 



大宮前体育館 **203-3334-4618** 



■高井戸温水プール ☎03-3331-7841



■TAC杉並区永福体育館 **203-3328-3146** 



下高井戸運動場・下高井戸区民集会所 な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 **203-3318-8763** 



□ TAC杉並区上井草スポーツセンター 203-3390-5707 〒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数室名

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 55

上記①~⑤をご記入の 上、各施設へお送りく ださい。 方

1人1枚

〈返信用はがき表〉

●郵便番号・住所

申込者の

●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、お子様の 氏名・年齢をご記入ください ※消えるボールペンは使用しないでください。