

申込み不要
参加費無料

令和7年度

2026

ふれあい

3/15 SUN

10:00~15:00

高井戸地域区民センター

スポ・レク体験会

主催:杉並区
主管:公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

どなたでも
気軽に参加できます



体育館シューズを
お持ちください

eスポーツ体験

受付開始 10:00~

10:30-15:00

- サッカーゲーム
- 格闘ゲーム
- カーレース など



スポ・レク体験

モルック	10:00-15:00
フライングディスク	10:00-15:00
ポンダンス	10:15-11:15
ZUMBA GOLD	11:30-12:30
スクエアポッチャ	12:45-13:45
ペガーボール	14:00-15:00



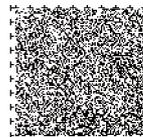
全国障害者スポーツ大会種目体験&紹介

スラローム(車いす)	10:00-12:30	ビーンパッグ投	10:00-15:00
ジャベリックスロー	10:00-15:00	種目の詳しい内容は裏面をご覧ください	

日時:令和8年3月15日(日)
午前10時~午後3時(時間内は出入り自由)
会場:高井戸地域区民センター 3階 体育室
高井戸東3-7-5

対象:障害のある方もない方も!興味のある方どなたでも!
持ち物:動きやすい服装、体育館シューズ
その他:種目により、当日整理券を配布

【問合せ先】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 みなみ阿佐谷ビル8階
TEL:03-5305-6161
FAX:03-5305-6162
<https://sports-suginami.org/>



このチラシには視覚障害者の方に向けて、Uni Voice コード 右 が印刷されていることが分かるように側面に切り欠きがあります。
Uni Voice コードとは、専用の読み上げ装置やアプリを利用して紙に印刷された文字情報を音声で聞くことができるマークです。