

# 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。見学だけでもOKです!

**【日程】** 8月23日（日曜日）  
10月31日（土曜日）  
12月19日（土曜日）  
令和9年 2月28日（日曜日）

**【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

**【時程】**

11時 準備/フリー・タイム

11時15分 アップ・タイム

体操や歩いたり、走ったりして体を温めます

11時30分 パス&シュートタイム

ゴールに向かってシュートしたり、パスし合ったり

12時～ ミニゲーム（1ゲーム 6分）

その日参加された方々とチームになってゲームを楽しみます（介助者、保護者参加可）



# ウォーキング フットボール

「体力に自信がない方」「障がいのある方」などみんなで一緒に楽しめます。失敗しても笑っちゃう!「歩くサッカー」です。

**【日程】** 9月27日  
11月22日  
令和9年 1月24日

3月28日（いずれも日曜日）

**【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

**【時程】**

11時 準備/アップ

11時15分 チーム分け&練習  
（ルール説明）

11時30分 ゲーム

その日参加された方々とチームになってゲームを楽しみます

ウォーキングフットボールの公式キャラクターのPちゃん



**【会場】** 高円寺みんなの体育館（高円寺南2-36-31）

**【時間】** 11時～13時

**【定員】** 各回30名程度（当日先着） **【参加料】** 無料（保険料込み）

**【持ち物】** 運動靴（上履き）、飲み物、タオル

**【その他】** 初めて参加する方のみ、スポーツ振興財団まで事前にお申込みください。

※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）

申込み・問合せ（公財）杉並区スポーツ振興財団（平日：8時30分～17時15分）

〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

☎03-5305-6161 <https://sports-suginami.org/>

実施日当日の連絡先：高円寺みんなの体育館 ☎03-3312-0313

※参加の際にお寄せ頂いた個人情報、上記以外の目的で使用することはありません。

