

# MySports マイスポーツ **すぎなみ**

## 2026 春

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/>



- 春のすぎなみ区民歩こう会
- ふれあいスポ・レクまつり
- わんぱく相撲杉並区大会
- ユニバーサルタイム
- 東京2025デフリンピック報告会
- 初級バラスポーツ指導員養成講習会
- 令和8年度体育館一般使用
- これから募集の教室

PICK UP!

第114回 春のすぎなみ区民歩こう会

## 町田の里山を巡って小野路宿へ

開催日

# 5月24日(日)

受付時間 ①午前 9時30分～9時50分  
②午前10時00分～10時20分  
雨天決行(荒天時、中止の場合あり)

集合・受付場所 **永山北公園**  
(京王・小田急永山駅から徒歩約4分)

定員 **230名(抽選)** 参加費 **無料**

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

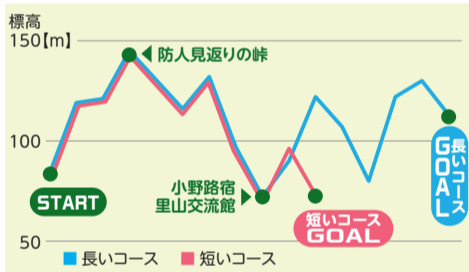


コース **多摩市・町田市周辺**

① **長いコース(約13km/約5時間)**

アップダウンの大きいコースです

京王・小田急永山駅=永山北公園【スタート】=諏訪南公園=よこやまの道=防人見返りの峠=古道五差路=妙櫻寺=一本杉公園=鎌倉古道=関屋の切り通し=小野路宿里山交流館=小野路小野神社=萬松寺・六地藏=萩生田牧場=炭焼き小屋=奈良ばい谷戸=小田山緑地=多摩中央公園【ゴール】



② **短いコース(約8km/約4時間)**

小野路宿里山交流館までは長いコースと同じ=小野路一里塚=野津田公園【ゴール】

※昼食、休憩時間を含む

**申込み** 4月15日(水)～30日(木) <必着>  
以下のいずれかの方法で申込み  
※抽選結果は5月8日以降にお知らせします。



● **Web申込み**  
(公財)杉並区スポーツ振興財団ホームページ「ご予約サイト」  
<https://sports-suginami.resv.jp/>

● **はがき申込み**  
通常はがき(往復はがき不可)に「春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

はがき記入例

春のすぎなみ区民歩こう会  
長いコース

スギナミ タロウ 杉並 太郎	55歳	男
〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 080-XXXX-XXXX		
スギナミ ハナコ 杉並 花子	50歳	女
トホ ジョウ 徒歩 次郎	48歳	男
トホ ハルコ 徒歩 晴子	45歳	女

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)

主催：公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

後援：杉並区

主管：すぎなみ区民歩こう会実行委員会

## 第17回 ふれあい スポ・レク まつり

いつでも! 気軽に楽しめる ニュースポーツの体験イベントを開催します。

日時 **4月29日(水・祝)** 午前9時～午後3時

場所 **荻窪体育館** (荻窪3-47-2) 体育室・小体育室

- 体験種目
- ウォーキングフットボール ●卓球バレー ●スポーツチャンバラ
  - サウンドテーブルテニス ●ミニテニス ●インディアカ
  - ソフトバレーボール ●モルック ●ダーツ
  - ユニカール ●ペガールボール ●YOU.FO
- ※各種目の実施時間等は杉並区スポーツ振興財団ホームページ(右QRコード)をご覧ください。



対象 区内在住・在勤・在学の方

申込 当日、直接会場へ

参加費 無料 持ち物 上履き

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)

共催  
杉並区スポーツ・レクリエーション協会、  
公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団



スポーツチャンバラ

## 第48回 わんぱく相撲 杉並区大会



勇気・礼節・感謝。  
すぎなみの小学生集まれ!

わんぱく相撲は、日本国内約200地区で予選大会が行われ、東京・両国国技館で決勝にあたる全国大会が開かれる、国内最大規模の小学生向け相撲大会です。思い切り体を使い、勇気・礼節・感謝を学ぶ場としてぜひご参加ください。

日時 **5月10日(日)** 午前9時～午後5時(予定)

場所 区立阿佐ヶ谷中学校(阿佐谷南1-17-3) アリーナ

対象 区内在住または在学の小学1～6年生の男女児童(予定)

競技方法 学年別男女個人戦 ベスト16からトーナメント戦(予定)

申込 LINE公式アカウント(@wanpaku-suginami26)にて友達追加後、送付される申込フォームからお願いいたします。大会詳細等も公式アカウントにて発信いたします。



たくさんのご参加、心よりお待ちしております!

主催：すぎなみ夢のカプロジェクト委員会 共催：公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団  
後援：杉並区、杉並区教育委員会、東京商工会議所杉並支部 等  
協力：日本大学相撲部、公益社団法人 東京青年会議所杉並区委員会 等

※4月以降の教室は令和8年度予算成立を前提としています。

# ユニバーサルタイム

障がいの  
ある方が対象

自由に選んで  
楽しめます

理学療法士、  
看護師が常駐

いつ来ても、  
いつ帰ってもOK

体を動かすって  
楽しい!

最後のサッカーゲームが  
盛り上がる!

砂の上は想像以上に  
心地いい

外でのびのび  
バッティング!

最新情報、プログラム等の  
詳細は区ホームページへ

主催 杉並区 問合せ 区民生活部  
スポーツ振興課 ☎ 03-5307-0765(平日 8:30~17:15)  
✉ sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

## 東京2025 デフリンピック報告会

2月4日、東京都立中央ろう学校(杉並区)で、昨年11月に日本で初めて開催された「東京2025デフリンピック」に出場した、同校ゆかりの選手12名を迎え、報告会が開かれました。

報告会では、「する・観る・支える・応援する」のそれぞれの視点から見たことや学んだことが報告されました。その中で、選手たちからは、大会を通して感じたプレッシャー、喜び、悔しさ、そしてサインエールの応援が力になったことや在校生へのメッセージが伝えられました。また、開閉会式のパフォーマンスで会場を盛り上げた在校生の一人は「視覚的表現は国や言葉をこえて、想いを伝えられる力があることを改めて実感しました」と感想を話しました。その後の生徒会による交流会では、みんなで一緒にバレーや握力などを競い合い、打ち解けている姿が印象的でした。

前列左から佐藤愛莉選手、松永彩珠選手、瀬光晋太郎選手、岡田海緒選手、伊藤碧紀選手、堀花梨選手。後列左から荒谷太智選手、井上幌太選手、遠山莉生選手、茨隆太郎選手、林遼哉選手、浅井啓太選手

### 令和8年度 体育館 一般使用

利用料金 1回(2時間) 大人200円、障害者(区内)100円  
小・中学生100円 ※右枠(赤字)参照

午前①	9:00~11:00	午前②	11:00~13:00
午後①	13:00~15:00	午後②	15:00~17:00
夜間①	17:00~19:00	夜間②	19:00~21:00

ひとりでも気軽にスポーツできる「一般使用」を活用しよう!  
「一般使用」とは、個人で気軽にスポーツに親しむことができるよう、登録手続きやさざなかねつでの事前予約なしでスポーツ施設を使用することです。体育館ごとに実施している種目や利用できる曜日が決まっています。

表中の 色の時間帯は、スポーツアドバイザーの配置日です。

#### バドミントン

会場	曜日	時間区分
高円寺	第2土曜	午前①・②
	第3日曜	
	第4土曜	
荻窪	第1日曜	午後①・②
	第2土曜	
	第4土曜	
大宮前	第1日曜	午後①・②
	第2土曜	
	第3日曜	
上井草	第2土曜	夜間①・②
	第3日曜	
	第4土曜	
妙正寺	第2土曜	午前①・②
	第3日曜	
	第4土曜	
永福	第1水曜	夜間①・②
	第2土曜	
	第3日曜	

#### 卓球&ラージボール卓球

会場	曜日	時間区分
高円寺	第1日曜	午前①・②
	第1日曜	
	第3日曜	
	第4土曜	
荻窪	第2水曜	午後①・②
	第3日曜	
	第4土曜	
	第3水曜	
大宮前	第2土曜	午後①・②
	第3日曜	
	第4土曜	
	第3水曜	
上井草	第1日曜	午前①・②
	第2土曜	
	第3日曜	
	第4土曜	
妙正寺	第1日曜	午後①・②
	第2水曜	
	第3日曜	
	第4水曜	
大宮前	第1日曜	午前①・②
	第1水曜	
	第3水曜	
	第4土曜	
上井草	第1日曜	午後①・②
	第2土曜	
	第3日曜	
	第4土曜	
妙正寺	第1日曜	午前①・②
	第2土曜	
	第3日曜	
	第4土曜	
永福	第1水曜	午後①・②
	第2土曜	
	第3日曜	
	第3水曜	

#### バレーボール

会場	曜日	時間区分
大宮前	第2土曜	午後①・②
	第1日曜	
	第4土曜	
妙正寺	第1日曜	午後①・②
	第2土曜	
	第4土曜	
永福	第1水曜	午前①・②
	第2土曜	
	第3水曜	

#### ソフトバレーボール

会場	曜日	時間区分
荻窪	第1日曜	午前①・②
	第4土曜	
	第3日曜	
大宮前	第4土曜	午後①・②
	第3日曜	
	第2土曜	
上井草	第3日曜	午前①・②
	第4土曜	
	第2土曜	
妙正寺	第2土曜	午後①・②
	第3日曜	
	第4土曜	

#### ユニカール

会場	曜日	時間区分
荻窪(小体育室)	第1日曜	午後①・②
	第2土曜	

#### 居居道

会場	曜日	時間区分
荻窪(武道場)	第4土曜	午前①・②
	第3日曜	
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①
	第3日曜	

#### 武道タイム

会場	曜日	時間区分
大宮前(武道場)	第1日曜	午後①・②
	第2土曜	

#### 気功

会場	曜日	時間区分
上井草(小体育室)	第2土曜	午後①・②
	第3日曜	

#### 柔道

会場	曜日	時間区分
荻窪(武道場)	第2土曜	夜間①・②
	第3日曜	

#### 空手

会場	曜日	時間区分
荻窪(武道場)	第1日曜	午前①・②
	第4土曜	
上井草(小体育室)	第1日曜	午後①・②
	第2土曜	

#### フェンシング

会場	曜日	時間区分
大宮前	第2土曜	夜間①・②
	第3水曜	

#### インドアカ

会場	曜日	時間区分
高円寺	第4土曜	午後①・②
	第3日曜	
大宮前	第3日曜	午前①・②
	第1日曜	
上井草	第1日曜	午後①・②
	第2土曜	
永福	第1水曜	夜間①・②
	第2土曜	

#### ダンス

会場	曜日	時間区分
大宮前(小体育室)	第2土曜	午後①・②
	第3日曜	
	第4土曜	

#### ソーシャルダンス

会場	曜日	時間区分
荻窪(小体育室)	第1日曜	午前①・②
	第2土曜	
	第3日曜	
大宮前(小体育室)	第3日曜	午前①・②
	第4土曜	
	第2土曜	

#### 太極拳

会場	曜日	時間区分
荻窪(武道場)	第1日曜	午後①・②
	第3日曜	
	第4土曜	
	第2土曜	
上井草(小体育室)	第2土曜	午後①・②
	第3日曜	

#### 合気道

会場	曜日	時間区分
荻窪(武道場)	第1日曜	午後①・②
	第2土曜	
	第3日曜	
	第4土曜	
	第2土曜	
上井草(小体育室)	第2土曜	夜間①・②
	第3日曜	

区内在住・在勤・在学の子ども(高校生相当まで)は、登録手続きを行うと無料(免除)です。詳細は、杉並区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。

用具の貸出を行います。室内用のシューズは各自ご用意ください。

利用料金は、2時間ごと1日6枠(午前①・②、午後①・②、夜間①・②)に分かれています。4時間同じ種目を行う場合でも、1枠2時間ごとの完全入替制となります。あらかじめご了承ください。

#### パウンドテニス

会場	曜日	時間区分
高円寺	第1日曜	午後①・②
	第3日曜	
	第4土曜	
	第3水曜	
荻窪	第4土曜	午後①・②
	第3日曜	
	第4土曜	
	第3水曜	
大宮前	第4土曜	午後①・②
	第3日曜	
	第4土曜	
	第3水曜	
上井草	第2土曜	午前①・②
	第3日曜	
	第4土曜	
	第3水曜	
妙正寺	第2土曜	午後①・②
	第1水曜	
永福	第1水曜	午後①・②
	第4土曜	

#### パドルテニス

会場	曜日	時間区分
高円寺	第2土曜	午前①・②
	第3水曜	
	第4土曜	
荻窪	第3日曜	午後①・②
	第4土曜	
	第3水曜	
大宮前	第1水曜	午後①・②
	第4土曜	
	第3水曜	
上井草	第1水曜	午前①・②
	第2土曜	
	第3水曜	
妙正寺	第3水曜	午後①・②
	第1日曜	
永福	第1日曜	午後①・②
	第4土曜	

#### フットサル

会場	曜日	時間区分
高円寺	第2土曜	午後①・②
	第3日曜	
	第4土曜	
荻窪	第1日曜	夜間①・②
	第3日曜	
	第3日曜	
大宮前	第1日曜	夜間①・②
	第3日曜	
妙正寺	第3日曜	夜間①・②
	第3日曜	

#### ビーチコート種目【永福のみ】

種目	曜日	時間区分
ビーチテニス	第1日曜	午後①・②
	第4土曜	
ビーチサッカー	第2土曜	午前①・②
	第4金曜	
ビーチバレー	第2土曜	夜間①・②
	第4土曜	
	第4土曜	午前①・②
	第2火曜	
	第2火曜	夜間②
	第2火曜	

#### 剣道

会場	曜日	時間区分
荻窪(武道場)	第2土曜	夜間①・②
	第4土曜	
上井草(小体育室)	第4土曜	夜間①・②
	第2土曜	

#### なぎなた

会場	曜日	時間区分
荻窪(武道場)	第2土曜	午前①・②
	第3日曜	
	第4土曜	
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①
	第3日曜	

#### 子ども運動広場&子ども一般使用

会場	曜日	時間区分
荻窪(体育室)	第2水曜	午後①・②
	第4水曜	
上井草(体育室)	第1水曜	午前②
	第4土曜	
上井草(小体育室)	第4土曜	午前②
	第2水曜	
妙正寺(小体育室)	第2水曜	午後①・②
	第4水曜	
妙正寺(体育室)	第1日曜	午前①・②
	第1日曜	
永福(ビーチコート)	第3木曜日	午後①・②
	4~6月、10~12月	
永福(小体育室)	第3木曜日	午後①・②
	7~9月、1~3月	

※4月以降の教室は令和8年度予算成立を前提としています。



# 初級パラスポーツ指導員養成講習会

## 指導者としてパラスポーツに参加しよう

初級パラスポーツ指導員は障がいのある方が身近な地域で安心・安全に楽しくスポーツのできる環境づくりやパラスポーツの活動を支援します。  
(公財) 日本パラスポーツ協会公認の指導員です。



### 日程・会場

月日	曜日	時間	場所
7月4日	土曜日	午前9時10分～午後6時	TAC 杉並区永福体育館 永福1-7-6
7月12日	日曜日		
7月26日	日曜日		

※日程・場所は変更される場合があります。

**対象** 下記①または②に該当し、全日参加できる、パラスポーツ指導員の資格を所持していない方

- ①令和8年4月1日現在、18歳以上で区内在住・在勤・在学の方(定員に満たない場合は区外可)
- ②杉並区スポーツ推進委員、各種地域スポーツ団体所属員(杉並区スポーツ協会、杉並区スポーツ・レクリエーション協会、地域スポーツクラブ)、すぎなみスポーツアカデミー修了者

**定員** 20名(抽選)

**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)



### 参加費

受講料 無料(テキスト代 3,500円)  
※(公財) 日本パラスポーツ協会への指導員登録に当たっては、認定料・申請料を併せて 5,500円及び登録料 3,800円が別途必要です。(次年度からは登録料 3,800円のみがかかります)

### 申込み

**5月15日(金)～5月31日(日)必着**

以下のいずれかの方法で申込み

- ①(公財) 杉並区スポーツ振興財団ホームページ「ご予約サイト」  
(<http://sports-suginami.resv.jp/>)
- ②申込書(同財団ホームページからダウンロード)に必要事項を記入し、下記まで郵送または持参(土日・祝日を除く)  
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8階  
★抽選の結果は電話またはお申し込みいただいたメールアドレスに送信します。



▲ご予約サイト

主催 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団 後援 公益財団法人 日本パラスポーツ協会  
共催 東京都パラスポーツ指導者協議会 協力 公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

## 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。申込順、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。

(対象期間: 4月15日～6月30日)

★ = 予約不要   ㊦ = 定期教室回数割対象   ㊦ = 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)

### 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㊦4月26日(日)・6月28日(日) 午前11時～午後1時㊦区内在住・在学・通所の障がいのある方㊦杉並区サッカー連盟※

★ウォーキングフットボール㊦5月24日(日) 午前11時～午後1時㊦障がいのある方・ない方どなたでも㊦日本ウォーキングフットボール連盟※

※ ㊦高円寺みんなの体育館㊦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) ㊦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

##### フィットネス

★㊦楽しく健康タイム㊦4月22日～6月24日の水曜①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分(第3週目・6/3を除く、各計6回)㊦一般区民㊦各60名㊦各410円、①②連続受講610円㊦Yumi㊦当日先着順

★㊦ふらっとエクササイズ㊦4月25日～6月13日の第2・4土曜、午前11時10分～午後0時40分(計4回)㊦一般区民㊦各60名㊦各600円㊦戸井田ノリシゲ㊦当日先着順

##### パラスポーツ

◆サウンドテーブルテニス体験会㊦5月30日(土) 午前10時～正午㊦障がいがある方、ない方どなたでも㊦定20名㊦区民無料㊦東京都サウンドテーブルテニス協会・穴原正子㊦電話で、前日まで(先着順) ㊦付き添い、健康者の体験者も無料。持ち物は室内運動靴・飲み物・タオル。動きやすい服装。荻窪駅からの誘導サポートあり(希望の方は申込時に申出)。区外の方は300円で申込可能(区民優先申込期間は4月30日まで)。

### 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㊦月・水・金曜、午後3時20分～6時50分㊦年少～年長、小学1～3年生、小学3～6年生㊦15～60名㊦月/5300円㊦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㊦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㊦①年中・年長②小学生㊦①各6名②各8名㊦各1270円※



◆苦手克服(鉄棒)①幼児②小学生㊦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㊦①年中・年長②小学生㊦①各6名②各8名㊦各1000円※

◆苦手克服(跳び箱)①幼児②小学生㊦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㊦①年中・年長②小学生㊦①各6名②各8名㊦各1000円※

#### フィットネス

◆㊦あおぞら太極拳㊦金曜、午前9時～9時50分㊦15歳以上(中学生を除く) ㊦各30名㊦各500円㊦雨天の場合休講になる可能性あり※

◆㊦あおぞらヨガ㊦金曜、午前10時～10時50分㊦15歳以上(中学生を除く) ㊦各30名㊦各500円㊦雨天の場合休講になる可能性あり※

◆ママ&ベビーピラティス㊦金曜、午前10時～10時50分㊦ママと1歳未満のお子様㊦各10組㊦各500円※



#### シニア向け

◆㊦貯筋体操㊦第3木曜、午前10時20分～11時10分㊦おおよそ60歳以上㊦各15名㊦各560円※

※ ㊦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

### 高円寺 みんなの体育館

#### フィットネス

◆㊦ヨガ呼吸入門クラス㊦4月20日～6月29日の月曜、午前11時5分～11時55分(計11回)㊦一般区民㊦定16名㊦費800円㊦植村まき※

◆㊦ヨガ足裏土台クラス㊦4月20日～6月29日の月曜、午後0時5分～0時55分(計11回)㊦一般区民㊦定16名㊦費800円㊦植村まき※

◆㊦小さなボールでセルフメンテナンス㊦4月21日～6月23日の火曜、午後3時10分～4時10分(計10回)㊦一般区民㊦定16名㊦費800円㊦HIKARU※

◆㊦四季ヨガ教室㊦4月15日～6月24日の水曜、午前11時15分～午後0時45分(計8回)㊦一般区民㊦定18名㊦費800円㊦石丸あかね※

◆㊦ここちヨガ㊦4月15日～6月24日の水曜、午後3時15分～4時15分(計9回)㊦一般区民㊦定16名㊦費800円㊦植村まき※

★㊦楽しく健康タイム㊦4月21日～6月30日の火曜①午前11時～正午②正午～午後1時(各計11回)㊦一般区民㊦定70名㊦各410円、①②連続受講610円㊦植村まき㊦当日受付順

◆㊦ヨガ初級㊦4月18日～6月27日の土曜、午後7時15分～8時35分(計9回)㊦一般区民㊦定16名㊦費1000円㊦今田直樹㊦電話またはHP内WEBで、1週間前から(WEBは前日まで)

※ ㊦電話または受付で、1週間前から

### 杉並第十小学校温水プール

#### 水泳

★個人ワンポイントレッスン㊦4月19日～6月21日の第1・3日曜、午前10時～10時55分㊦区内在住・在勤・在学の方(小学3年生までの方は、水着着用の保護者の付き添いが必要) ㊦各8名㊦入場料のみ㊦齋藤伊都子・飛田慶子㊦プールサイドで、当日午前9時50分から

◆泳力アップ①中級コース②初級コース㊦①4月19日～6月21日の第3日曜②5月3日～6月7日の第1日曜、午前11時～11時55分㊦一般区民㊦各8名㊦入場料のみ㊦①齋藤伊都子②飛田慶子※

◆木曜アクアサイズ①シェイプアップ②ベーシック㊦①4月23日～6月25日の第4木曜(5月のみ第3木曜)②5月14日～6月11日の第2木曜、午前10時～10時55分㊦一般区民㊦各20名㊦費500円㊦吉田雅美※

◆プレストナイト①②㊦4月24日(金)①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分㊦一般区民①泳法によらず25m②平泳ぎで25m泳げる方㊦各10名㊦入場料のみ㊦高巻美砂※

◆クロールナイト①②㊦5月8日(金)・22日(金)①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分㊦一般区民①泳法によらず25m②クロールで25m泳げる方㊦各10名㊦入場料のみ㊦吉田雅美※

◆バタフライナイト①②㊦6月12日(金)・26日(金)①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分㊦一般区民①泳法によらず25m②バタフライで25m泳げる方㊦各10名㊦入場料のみ㊦高巻美砂※



※ ㊦電話で、各開催日1週間前の午前10時から

### 松ノ木運動場

#### 球技・ゲーム

◆アルティメット教室㊦4月17日～6月26日の金曜、午後5時～6時15分(5/1・29を除く、計11回)㊦小学生以上㊦定各30名㊦各1000円※

#### フィットネス

◆㊦ノルディックウォーキング㊦4月16日～6月18日の第1・3木曜、午前10時～11時30分(祝日を除く、計6回)㊦一般㊦定20名㊦各1000円※

※ ㊦電話・窓口で、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

引き続き4面で各スポーツ施設の教室をご紹介します!

※ 4月以降の教室は令和8年度予算成立を前提としています。

# これから 募集の教室

(対象期間: 4月15日~6月30日)

★=予約不要 割=定期教室回数割対象  
券=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 木曜、午後3時20分~4時 年中・年長 定20名 費各800円 師FC東京※1

◆ステップアップサッカー教室① 1~3年生②4~6年生 木曜①午後4時20分~5時20分②午後5時30分~6時40分 ①小学1~3年生②小学4~6年生 各30名 費各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 水曜①午前11時10分~11時50分②午後0時15分~0時55分 ①2歳児と保護者②3・4歳児と保護者 各15組30名 費各570円 師FC東京 杉並子育て応援券使用可※1

◆中学生サッカー教室 月曜、午後7時20分~8時50分 中学1~3年生 定24名 費各940円 師FC東京※1

◆①幼児体操②小学生体操 月・水曜①午後3時15分~4時15分②午後4時30分~5時30分(祝日を除く) ①3歳半~未就学②小学生 月曜20名、水曜15名 費月謝制(月4回の場合5020円)※2



◆ジュニア体操 月曜、午後5時45分~6時45分(祝日を除く) ①後転・側転・壁倒立1分以上できる小学1年生~中学生 定20名 費月謝制(月4回の場合5020円)※2

### 親子の教室

★割ママ&ベビーヨガ 水曜、午前10時~10時50分(祝日を除く) 産後のお母さまとお子様(ハイハイくらいまで) 定8組 費各1200円※3

### フィットネス

★割寿健康いきいき体操 4月19日~6月28日の日曜、午後1時10分~2時(祝日を除く) 一般区民 定10名 費各1200円※3

★割燃焼系ボクシングエクササイズ 日曜、午後4時40分~5時30分(祝日を除く) 一般区民 定10名 費各1200円 師室内シューズ必要※3

★割かんたんステップ 水曜、午前9時~9時50分(祝日を除く) 一般区民 定10名 費各1200円※3

★割かんたんエアロ 水曜、午前10時~10時50分(祝日を除く) 一般区民 定10名 費各1200円 師室内シューズ必要※3

### シニア向け

★割フレイル予防体操 4月13日~6月29日の月曜、午後2時~2時50分(祝日を除く) 高齢者対象(16歳以上の方も参加可) 定20名 費各500円 師室内シューズ必要※4

### 水泳

◆割はじめての水中運動 月曜、午後7時55分~8時45分(祝日を除く、全10回) 一般区民 定8名 費10回/9900円※3



★割ステップアップエクササイズ 4月14日~6月30日の火曜、午後1時~1時50分(祝日を除く) 一般

区民 定10名 費各800円※4

★姿勢づくり水中運動(ショートプログラム) 月曜、午前9時30分~9時50分(祝日・特定営業日を除く) 一般区民 定15名 費無料(プール入場券で参加可)

★泳法ワンポイント(ショートプログラム) 水曜、午後2時10分~2時30分(祝日・特定営業日を除く) 一般区民 定15名 費無料(プール入場券で参加可)

★水中運動(ショートプログラム) 金曜、午後2時30分~2時50分(祝日・特定営業日を除く) 一般区民 定15名 費無料(プール入場券で参加可)

### パラスポーツ

◆インクルーシブサッカー教室 第4木曜、午後5時30分~6時40分 障がい児と健常児の小学生と中学生 定30名 費各690円 師FC東京※1

※1 ①一次募集: 前月22日~26日にwebで、二次募集: 前月28日に電話で※定員を超えた場合はキャンセル待ち

※2 ②webで、随時

※3 ③6月までの教室で、随時募集

※4 ④総合受付で参加費を支払い、教室開始30分前から(先着順)

## TAC杉並区妙正寺体育館

### 子どもの教室

◆小学生HIPHOP①低学年②高学年 火曜①午後4時30分~5時30分②午後5時45分~6時45分(祝日を除く) ①小学1~3年生②小学4~6年生 各20名(①年長に限り5名可)※1



◆①幼児体操②小学生体操 木曜①午後3時15分~4時15分②午後4時30分~5時30分(休館日を除く) ①3歳半~未就学②小学1~6年生 各20名※1

◆ジュニア体操 曜、午後5時45分~6時45分(休館日を除く) ①後転・側転・壁倒立ができる小学1年生~中学生 定20名※1

### フィットネス

◆割ボディメイクエクササイズ 第2・4土曜、午前9時15分~10時5分 15歳以上(中学生を除く) 定30名 費各800円※2

◆割おなかスッキリ 第1・3・5日曜、午前9時15分~10時5分(祝日を除く) 15歳以上(中学生を除く) 定35名 費各800円 師室内履きが必要※2

◆割ロコモ予防体操 火曜、午前9時10分~9時55分(祝日を除く) ①おおむね50歳以上 定30名 費各720円 師室内履きが必要※2

◆割骨盤チューニング 水曜、午前9時10分~10時(祝日を除く) 15歳以上(中学生を除く) 定40名 費各800円※2

◆割セミプライベートピラティス 火曜、午後4時30分~5時20分(祝日を除く) 15歳以上(中学生を除く) 定6名 費各1500円※2

※1 費月謝制(月4回の場合5020円) ②webで、随時  
※2 ③HPまたはハガキで、毎月1日~15日に※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

◆はだしてサッカー①②③ 4月20日~6月29日の月曜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(祝日を除く、計10回) ①3歳~未就学②小学1~3年生③小学4~6年生 各20名 費各1270円※1

◆ちびっこダンス 火曜、午後3時15分~4時15分 年中・年長 定20名 費1270円×月開催数 ②電話 ③体験予約を受付。見学も可能

◆ビーチバレー 4月21日~6月30日の火曜、午後4時15分~5時15分(計10回) 小学生 定16名 費各1270円※2

◆はだしてからだ遊び 4月15日~6月24日の水曜、午後3時15分~4時15分(休館日を除く、計7回) 3歳~未就学児 定12名 費各1270円※1

◆はだして体力向上プログラム①② 4月15日~6月24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、各計7回) ①小学1~3年生②小学4~6年生 各15名 費各1270円※1

◆苦手克服 鉄棒教室①② 4月22日~6月24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(各計4回) ①年中・年長②小学生 各10名 費各1000円※1

◆幼児体操 金曜、午後3時20分~4時20分 ①年中・年長 定16名 費1270円×月開催数 ②電話 ③体験予約を受付。見学も可能



◆苦手克服 とび箱教室①② 4月15日~6月17日の第3・5水曜①午後3時10分~4時②午後4時10分~5時(各計3回) ①年中・年長②小学生 各10名 費各1000円※1

### 親子の教室

◆親子で和おどり教室 4月25日~6月27日の第2・4土曜、午前11時10分~11時55分(計5回) 2歳~小学生と保護者 定15名 費各1270円※1

### 球技・ゲーム

◆みんなのビーチサッカー 4月15日~6月24日の水曜、午後7時20分~8時50分(休館日を除く、計7回) 中学生以上 定24名 費各1270円※2

### フィットネス

◆スタイルアップトレーニング 4月20日~6月29日の月曜(祝日は除く)、午後7時10分~7時55分(計10回) 15歳以上(中学生を除く) 定5名 費各700円※1

◆カラダ改善ピラティス(ビギナー) 4月21日~6月30日の火曜、午後8時5分~8時50分(計10回) 15歳以上(中学生を除く) 定10名 費各700円※2

◆ピラティス 4月15日~6月24日の水曜、午後1時10分~1時55分(休館日を除く、計7回) 15歳以上(中学生を除く) 定10名 費各700円※1

◆バレトン 4月15日~6月24日の水曜、午後2時5分~2時50分(休館日を除く、計7回) 15歳以上(中学生を除く) 定10名 費各700円※1

◆はじめてのバレトン 4月16日~6月25日の木曜、午後7時10分~7時55分(計10回) 15歳以上(中学生を除く) 定10名 費各700円※1

◆リラックスヨガ 4月16日~6月25日の木曜、午後8時10分~8時55分(計10回) 15歳以上(中学生を除く) 定10名 費各700円※1

◆太極拳 4月17日~6月26日の金曜、午後0時5分~0時50分(計10回) 15歳以上(中学生を除く) 定5名 費各700円※1

◆夜ヨガ 4月17日~6月26日の金曜、午後8時5分~8時55分(計10回) 15歳以上(中学生を除く) 定10名 費各700円※1



◆和おどり姿勢改善 4月25日~6月27日の第2・4土曜、午後0時5分~0時50分(計5回) 15歳以上(中学生を除く) 定15名 費各700円※1

※1 ①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 ②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

※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。

※4月以降の教室は令和8年度予算成立を前提としています。

荻窪体育館 03-3220-3381 167-0051 荻窪3丁目47番2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

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

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

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

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

大宮前体育館 03-3334-4618 167-0052 南荻窪2丁目1番1号

松ノ木運動場 03-3311-7410 166-0014 松ノ木1丁目3番22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

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

### 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

上記①~⑤をご記入の上、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。