



- スポーツフェスティバル 2026
- 秋のすぎなみ区民歩こう会
- 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
- 第79回東京都スポーツ大会結果
- これから募集の教室

# スポーツフェスティバル 2026

杉並区立のスポーツ施設では、「スポーツ」さまざまなスポーツイベントや健康測定、ファミリーなど、多くの楽しいイベントを... 楽しんでみませんか

10月12日 月・祝

# スポーツの日

**ファイナル**  
杉並区立のスポーツ施設では、「スポーツの日」はスペシャルデー  
さまざまな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

A group of children are sitting on a light-colored wooden floor, engaged in a card game. They are surrounded by many colorful cards laid out on the floor. The children are dressed in casual clothing, and the scene is brightly lit, suggesting an indoor setting like a school or community center. The text '子どもから大人まで みんなでスポーツの秋を楽しもう！' is overlaid on the image in a large, stylized font.

**子どもから大人まで  
みんなでスポーツの秋を  
楽しもう！**

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**

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5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  
**健康測定**をしてみませんか  
測定結果はプリントしてお渡します

午前10時～午後4時(予定)

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)



詳しくは2ページへ

**スポーツ  
コンシエルジュ**  
がお待ちしております

午前10時～  
午後4時(予定)

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？

自分に合った  
スポーツって  
何だろう？

杉並でスポーツ  
ボランティアを  
してみたいけど…。

お気軽に  
ご相談ください！



なみすけグッズがもらえる  
シールラリー

今年のなみすけグッズは  
ポリ巾着トートバッグ

午前10時～  
午後4時(予定)



博仁

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

※本紙がシール台紙となります  
※「なみすけグッズ」は、1家族1



「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/>

# 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)

各スポーツ施設で健康測定器を使った無料の「健康測定」や  
ストップウォッチを使った「ぴったりチャレンジ」を開催

| 会場                    | 予定機器                         |
|-----------------------|------------------------------|
| TAC杉並区上井草<br>スポーツセンター | 血管年齢測定器<br>ベジチェック<br>握力測定器   |
| TAC杉並区<br>妙正寺体育館      | ヘモグロビン測定器<br>肌年齢<br>握力測定器    |
| 大宮前体育館                | 血管年齢測定器<br>肌年齢<br>握力測定器      |
| 荻窪体育館                 | 血管年齢測定器<br>ベジチェック<br>握力測定器   |
| 高円寺<br>みんなの体育館        | 血管年齢測定器<br>AGEsセンサー<br>握力測定器 |
| 杉並第十小学校<br>温水プール      | ベジチェック<br>ストップウォッチ<br>握力測定器  |
| 松ノ木運動場                | 血管年齢測定器<br>ベジチェック<br>握力測定器   |
| 下高井戸運動場・<br>区民集会所     | ベジチェック<br>ストップウォッチ<br>握力測定器  |
| TAC杉並区<br>永福体育館       | 血管年齢測定器<br>肌年齢<br>握力測定器      |
| 高井戸温水プール              | 血管年齢測定器<br>肌年齢<br>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

測定結果をプリントして  
お渡しします



## ベジチェック

120段階の野菜摂取レベル  
と6段階の推定野菜摂取量  
をチェックできます  
(「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  
で血管の老化度合いを  
分かりやすく採点でき  
ます



## 肌年齢(HADAmite)

スマートフォンで顔を撮影  
するだけで、手軽に肌チ  
ェックができます

## ぴったりチャレンジ

ストップウォッチの画面を見ないで  
1分ぴったりを目指して止めよう  
体内時間のズレを簡単に知ることができます



## AGEsセンサー

指先から体内の老化物質  
「AGEs」の蓄積レベル  
を数十秒で簡単に測定で  
きます



## ヘモグロビン測定器

指を約40秒入れるだけ  
の簡単操作で貧血度をモ  
ニタリングできます



「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

## 荻窪体育館

☎ 03-3220-3381



スポーツの日は荻窪体育館に行こう！  
イベント・体験いろいろ楽しもう！



子ども達集まれ！つな引  
きや大玉転がしなどのフ  
ァミリー運動会やすぎな  
み郷土かるたを使用した  
かるたとりにチャレンジし  
てみよう！ピラティスや  
ヨガ、太極拳やユニカ  
ールなどいろいろな体験  
会も開催します（予約が  
必要な企画もあります）。

## 幼児・小学生向け ファミリー運動会

親子リレーや障害物走、つな引きなど、  
家族でたくさん体を動かしましょう

時13:30～15:00 場アリーナ  
対3歳～小学生のお子様と保護者  
対時間内出入り自由



## 主要イベント

◎9/17(木)16:00から電話また  
は窓口で予約受付開始

◆肩こり予防・ピラティス  
時10:00～11:00 場会議室  
対16歳以上 対20名

◆腰痛予防・ピラティス  
時11:15～12:15 場会議室  
対16歳以上 対20名

◆太極拳体験会  
時13:00～14:30 場武道場  
対16歳以上 対20名

◎当日会場で随時受付

◆ベースボール5体験会  
時15:00～16:00 場アリーナ  
対どなたでも

◆リラックス&リフレッシュヨガ  
時16:30～18:00 場アリーナ  
対16歳以上 対60名

◆大人柔道練習会  
時17:00～18:00 場武道場  
対中学生以上 対40名  
対柔道着をご持参ください。

## どなたでも自由に参加！

◆すぎなみKaruta  
チャレンジ

時14:00～16:00  
場小体育室  
対どなたでも

◆ユニカール体験会  
時17:00～19:00 場小体育室  
対どなたでも

◆ピクセルボール無料開放

時18:30～20:00 場アリーナ  
対どなたでも(ラリーができる方)

## 大宮前体育館

☎ 03-3334-4618



スポーツの日はイベントが盛りだくさん！



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。  
また、ご家族や友達と一緒に  
参加できるイベントやプロ  
グラムもございます。  
スポーツの日は、ぜひ大宮前  
体育館まで足をお運びくだ  
さい。

## 主要イベント

◎9/23(水)13:00から電話で予約受付開始

## 大体育室

◆らくらくイス筋トレ  
時15:00～16:00  
対16歳以上 対30名

## 小体育室

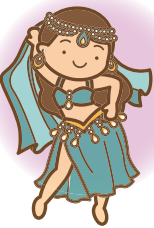
◆ボディバンプ体験会  
時9:30～10:30 対16歳以上 対28名

◆ボディバランス体験会  
時10:45～11:45 対16歳以上 対28名

◆やさしいベリーダンス体験会  
時12:00～13:00 対16歳以上 対28名

◆バレエパーエクササイズ体験会  
時13:30～14:30 対16歳以上 対28名

◆ボディコンバット体験会  
時15:00～16:00 対16歳以上 対28名



最新情報・詳細については、各施設のホームページまたはX(旧 Twitter)アカウントなどでご確認ください。

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

定  
員  
申  
込

高円寺みんなの体育館

☎ 03-3312-0313



楽しいイベント・体験が盛りだくさん！  
段ボール迷路は必見！みんな集まれ！



どなたでも参加できる「段ボール迷路」「すぎなみ Karuta 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！

段ボール迷路

段ボールで作った巨大迷路が体育館のアリーナに出現！無事にゴールできるか、みんなの挑戦を待っています！

🕒9:00～12:30 🏟️アリーナ 🆓どなたでも



主要イベント

◎当日参加OK

◆すぎなみKarutaチャレンジ  
🕒10:00～12:00 🏟️アリーナ 🆓どなたでも

◆阿波おどり体験・発表会  
🕒13:30～14:30 🏟️アリーナ 🆓どなたでも

◎9/19(土)10:00から電話・窓口で予約受付開始(申込順)

◆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、女性か小学生の出場必須)

◆ヨガ体験

🕒①9:30～10:30②18:00～19:00  
🏟️小体育室 🆓15歳以上(中学生を除く) 🆓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(中学生を除く) 🆓16名

◆チアリーディング体験

🕒16:00～16:30 🏟️小体育室 🆓小学生 🆓10名

◆日本舞踊体験

🕒19:15～20:15 🏟️小体育室 🆓15歳以上(中学生を除く) 🆓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



今年は2年に1度の台湾との交流自治体中学生親善野球大会が開催されますが、毎年恒例のプール・トレーニングルームの無料開放の他に、家族でも楽しめるコンテンツを多数用意しています。

主要イベント



◎当日会場で随時受付

◆無料開放プール

🕒9:00～20:50 🏟️プール 🆓どなたでも(オムツの取れている子から) 🆓キャップを必ず着用してください。

◆無料開放トレーニングルーム

🕒9:00～20:50 🏟️トレーニングルーム 🆓高校生以上 🆓室内履きを必ず持参してください。9:00～16:00体組成無料

◆カミスポPARK

🕒①10:00～12:30②14:00～16:00 🏟️小体育室 🆓どなたでも 🆓室内履きを必ず持参してください。

◆弓道体験会

🕒13:00～16:00 🏟️弓道場 🆓小学4年生以上

◆ゲートボール体験

🕒10:00～12:00 🏟️小運動場 🆓どなたでも

◎事前申込み

◆親子サッカー教室

🕒13:30～14:20 🏟️小運動場 🆓年少～年長とその保護者 🆓16組32名

◆小学生サッカー教室

🕒①14:30～15:30②15:40～16:40 🏟️小運動場 🆓①小学1・2年生②小学3・4年生 🆓各30名

◆エンジョイ個サル

🕒16:50～18:10 🏟️小運動場 🆓中学生以上 🆓30名

※イベントについては、変更になる場合があります。

今年のスポフェスも  
カミスポでワクワク楽しもう

TAC 杉並区 妙正寺体育館

☎ 03-3399-4224



毎年恒例の体力測定のにパルクールと鬼ごっこを融合した「パルオニ」など、さまざまなプログラムを開催しますので、子ども・大人関係なく楽しめます。バスケットボールの無料開放も行うので、ぜひ妙正寺に遊びに来てください。

スポーツの日は妙正寺で楽しもう!!

主要イベント

◎当日会場で随時受付

体育館

◆体力測定会

🕒9:30～12:30 🆓どなたでも 🆓人数によってお待ちいただく場合があります。室内履きを必ずご持参ください。

◆パルオニ

🕒14:00～16:30 🆓小学生まで(保護者と一緒に参加可) 🆓人数によってお待ちいただく場合があります。室内履きを必ずご持参ください。

◆無料開放バスケットボール

🕒①17:30～18:50(シュート練習のみ※ゲーム不可)②19:00～20:50(ゲームのみ) 🆓どなたでも

ロビー

◆ミニゲームコーナー

🕒10:00～16:00 🆓どなたでも

※イベントについては、変更になる場合があります。



TAC 杉並区 永福体育館

☎ 03-3328-3146



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。

スポーツフェスティバル in エイフク

主要イベント

◎事前申込み

◆ビーチバレーボール

🕒9:00～11:30 🏟️ビーチコート 🆓どなたでも 🆓40名程度

◆ビーチテニス

🕒13:00～15:00 🏟️ビーチコート 🆓小学4年生以上 🆓25名程度

◆ビーチサッカー

🕒16:00～18:00 🏟️ビーチコート 🆓どなたでも 🆓40名程度

◎時間内で随時参加可能

◆VRアトラクション

🕒①9:30～12:00②13:00～16:30 🏟️3F小体育室 🆓7歳以上推奨(保護者同伴の場合は相談のうえ)

◆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 🆓どなたでも

◎随時参加可能

◆TRXトレーニングアドバイス

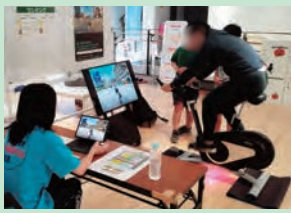
🕒①9:00～12:00②14:00～16:00 🏟️トレーニングルーム 🆓15歳以上(中学生を除く) 🆓室内シューズをご持参ください。

◆ボ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) 🆓どなたでも

e-sports  
バーチャルサイクリング

新しいコミュニケーションツールとしての活用やオンラインの特性を活かし天候や場所に左右されずにサイクリングや自転車レースが体験できます！



🕒①9:30～12:00②13:30～16:30 🏟️1Fエントランスホール 🆓小学3年生程度～(身長130cm以上)

◆クイズラリー

🕒9:30～16:00 🏟️館内 🆓どなたでも

◆フェイスペイント

🕒10:00～16:00 🏟️1Fエントランスホール 🆓どなたでも 🆓時間・場所変更の可能性あり

◆アスリートネイル体験コーナー

🕒①10:00～12:00②13:30～16:30 🏟️1Fエントランスホール 🆓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 🆓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 🆓15歳以上(中学生を除く) 🆓混雑予想のため、利用時間は2時間。室内シューズをご持参ください。

◎キッチンカー

◆リリィCrepe ◆MARISATO

🕒10:00～15:00 🏟️施設正面入口前 🆓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

最新情報・詳細については、各施設のホームページまたはX(旧 Twitter)アカウントなどでご確認ください。

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

## 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  
運動もカルチャーも両方楽しんでいこう!!



**おすすめ**  
スポーツの日は「下高まつり」も同時開催! スポーツもカルチャーもどちらも楽しめるのは下高井戸だけです。動ける服装で来てください!!



### ふわふわ遊具!!

下高に「動く車スライダー」がやってくる!  
非常に大きくインパクトのあるスライダーです。飛び跳ねることができるスペースもあります! ぜひ遊びに来てね!!

※①10:00～12:00②13:00～15:00 運動場(1階) ※どなたでも 随時参加可能ですが、混雑状況によって入場制限があります。

### 主要イベント

◎時間内で随時参加可能

- ◆段ボール迷路  
※10:00～14:00 運動場 ※どなたでも
- ◆クリケット体験会  
※13:00～14:30 運動場 ※どなたでも
- ◆自由に遊ぶ!! ボールひろば  
※13:00～14:30 運動場 ※どなたでも

※運動場と野球場でのイベントについては、雨天の場合、中止の可能性あります。

◎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  
※10:00～10:45 運動場 ※①年少と保護者②年中・年長と保護者 ※各8組16名
- ◆小学生サッカー教室  
※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  
※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

## 松ノ木運動場

☎ 03-3311-7410



スポーツフェスティバルの日は  
みんなで楽しくスポーツしましょう!



**おすすめ**  
テニス、野球をはじめ、ヨガ、ノルディックウォーキング、アルティメットなどなど、さまざま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! わんちゃんの写真も見られるかも!

### 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(5・6番)

- ◆プレイ&ステイテニス教室①②  
※①9:00～10:15②10:30～11:45 ※①未就学児と保護者②小学生と保護者 ※各16組32名
- ◆プロテニスプレーヤーテニス教室①②  
※①14:00～15:20②15:40～17:00 ※①小学4年生～中学生、テニス愛好家②高校生以上、テニス愛好家 ※各16名

- ◆夜ヨガ  
※18:00～19:00 ※16歳以上 ※20名

#### テニスコート(1～4番)

- ◆テニス無料貸出  
※9:00～17:00 ※どなたでも ※20組

#### 運動場

- ◆ノルディックウォーキング体験会  
※11:30～13:00 ※16歳以上 ※20名

#### 野球場

- ◆東京ヤクルトスワローズ親子野球体験①②  
※①9:00～10:00②10:10～11:10 ※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

### どなたでも自由に参加!

- ◆ドッグラン写真  
※9:00～19:00
- ◆フリーカルチャー体験ゾーン  
※10:00～15:00

## 杉並第十小学校温水プール

☎ 03-3318-8763



**おすすめ**  
普段のプールではできない体験ができます。アクアエクササイズは年に一度の特別カリキュラムです。また、とっても素敵なキッチンカーもやってきます! ぜひお越しください!



もしものための  
着衣泳体験

### 主要イベント

- ◆プール無料開放  
※①9:00～9:55②14:00～14:55③15:00～15:55④16:00～16:55
- ◆アーティスティックスイミング教室発表会  
※10:30～12:00 大プール ※アーティスティックスイミング教室の関係者のみ
- ◎当日先着順(なくなり次第終了)
- ◆スーパーボールすくい  
※12:30～ ※小学生以下

※プールをご利用の方はキャップを必ず着用してください。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です。(オムツが取れていない方は入場できません。) プール無料開放は歩行専用レーンはありません。

◎9/15(火) 10:00から電話で予約受付開始

- ◆着衣泳体験教室  
※12:35～13:35 大プール ※どなたでも(小学3年生以下のお子様は16歳以上の付き添いが必要) ※30名
- ◆アクアエクササイズ  
※14:00～14:55 大プール ※15歳以上(中学生を除く) ※20名
- ◆フィンスイミング体験  
※15:00～16:30 大プール ※小学4年生以上で25m以上泳げる方 ※15名

#### 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。フィンの使い方をマスターできるチャンスです。



## 高井戸温水プール

☎ 03-3331-7841



**おすすめ**  
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いただけるプログラムです。特に、ヨガ教室、水泳教室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!

10月12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

- ◎教室開始30分前からプール場内で受付  
※定員未満の場合、対象年齢と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、教室開始までに入場できない場合は参加できません。

#### 25mプール

- ◆初心者水泳教室  
※11:30～12:00 ※16歳以上 ※10名
- ◆泳法上達教室  
※13:00～13:30 ※16歳以上 ※10名

#### サブプール

- ◆親子水泳教室①②  
※①10:00～10:30②10:30～11:00 ※小学生以下と保護者 ※各5組10名
- ◆子ども水泳教室  
※11:00～11:30 ※小学生以下 ※10名
- ◆水中エクササイズ  
※14:00～14:50 ※16歳以上 ※10名

プールをご利用の方はキャップを必ず着用してください。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です。(オムツが取れていない方は入場できません。)

◎10/5(月)から7名事前予約、2名は当日受付。いずれも受付カウンター①で

#### プール付属室

- ◆はじめてのヨガ教室①②  
※①9:30～10:30②10:30～11:00 ※16歳以上 ※各9名



最新情報・詳細については、各施設のホームページまたはX(旧 Twitter) アカウントなどでご確認ください。

野外  
イベント

第115回 秋のすぎなみ区民歩こう会

歴史と自然が調和する城下町  
佐倉を歩く

11月1日(日)  
開催!



佐倉ふるさと広場



▲ひよどり坂



※雨天決行  
(荒天時、プログラム  
変更あり)

◀桜色ポスト  
地元の高校生が  
幸せを願って  
デザイン、ペイント

▼岩名仁王尊



**集合** 杉並区役所前(中杉通り側)  
午前7時10分  
※杉並～佐倉間は往復バス移動

**解散** 杉並区役所前(中杉通り側)  
午後4時頃

**定員** 200名(抽選)

**参加費** 3,700円  
(バス代金・保険料・消費税含む)

**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・車いすの通行ができない箇所があります。  
※ポールの使用はご遠慮ください。

**コース** 千葉県佐倉市内 ※昼食・休憩時間を含む

▶ 短いコース(約9km / 約4時間※)

【スタート】大手門跡広場→麻賀多神社→佐倉武家屋敷→ひ  
よどり坂→佐倉城址公園→岩名仁王尊→岩名運動公園→(鹿  
島川河川敷沿いに歩いて)→佐倉ふるさと広場【ゴール】

▶ 長いコース(約12km / 約4時間30分※)

【スタート】大手門跡広場→麻賀多神社→佐倉武家屋敷→ひ  
よどり坂→佐倉城址公園→岩名仁王尊→岩名運動公園(こ  
こまでは短いコースと共通)→佐倉草ぶえの丘→旧増田家  
住宅→印旛沼サンセットヒルズ→野鳥の森→佐倉ふるさと  
広場【ゴール】

**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

**申込み** 9月15日(火)～9月30日(水) **必着**  
Webまたははがき ※当落結果は10月6日以降にお知らせします。

●Web 下記「申込み」から

●はがき

通常はがき(往復はがき不可)に①～③を記入の  
うえ、下記宛先へ

- ①「秋のすぎなみ区民歩こう会」
  - ②コース名(長い・短い)
  - ③参加者全員(4名まで同時申込み可)の氏名・  
フリガナ・年齢・性別
- ※代表者に○をつけ、代表者の郵便番号・住所・  
電話番号

**宛先**

公益財団法人杉並区スポーツ振興財団  
すぎなみ区民歩こう会担当  
〒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)

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 |     |     |   |
| 080-0404-0404           |     |     |   |
| スギナミ                    | ハナコ | 50歳 | 女 |
| 杉並                      | 花子  |     |   |
| トホ                      | ジロウ | 48歳 | 男 |
| 徒歩                      | 次郎  |     |   |
| トホ                      | ハルコ | 45歳 | 女 |
| 徒歩                      | 晴子  |     |   |

野外  
イベント

ビーチであそぼう!!

白い砂のビーチコートではだしになって、  
思いっきり身体を動かそう

日にち 11月14日(土)

会場 TAC杉並区永福体育館  
ビーチコート(永福1-7-6)

|    | 親子向け                           | 子ども向け               |
|----|--------------------------------|---------------------|
| 時間 | 午後1時30分～2時30分                  | 午後3時～4時             |
| 対象 | 区内在住・在園・在勤(保護者)の<br>未就学児とその保護者 | 区内在住・在学の<br>小学1～3年生 |
| 定員 | 30組(申込順)                       | 30名(申込順)            |

参加費 無料 **申込み** 下記「申込み」から



ボランティア  
募集

第25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んで走る駅伝を  
一緒に盛り上げよう

**開催日**  
令和9年  
2月21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)

※事前説明会への参加が必要です。

日時: 令和9年2月10日(水)  
午後7時(予定)

場所: 杉並区役所 会議室

**対象** 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方

**申込み** 下記「申込み」から、9月30日(水)まで



「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駅伝  
ではなく、事前に申告した  
ゴールまでの予想タイムを  
目標に走り、実際のタイム  
との差が一番少ないチーム  
が優勝!

**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)

# 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8年10月1日(木)

令和9年1月31日(日)

- ✓ 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

### チケットの使える施設

#### 杉並区立のスポーツ施設

|                   |             |             |
|-------------------|-------------|-------------|
| 荻窪体育館             | 3220-3381   | 荻窪3-47-2    |
| TAC杉並区上井草スポーツセンター | 3390-5707   | 上井草3-34-1   |
| 大宮前体育館            | 3334-4618   | 南荻窪2-1-1    |
| 高円寺 みんなの体育館       | 3312-0313   | 高円寺南2-36-31 |
| TAC杉並区妙正寺体育館      | 3399-4224   | 清水3-20-12   |
| 松ノ木運動場            | 3311-7410   | 松ノ木1-3-22   |
| TAC杉並区永福体育館       | 3328-3146   | 永福1-7-6     |
| 下高井戸運動場・区民集会所     | 5374-6191~2 | 下高井戸3-26-1  |
| 杉並第十小学校温水プール      | 3318-8763   | 和田3-55-49   |
| 高井戸温水プール          | 3331-7841   | 高井戸東3-7-5   |

#### コミュニティふらっと

|               |           |              |
|---------------|-----------|--------------|
| コミュニティふらっと成田  | 3318-2061 | 成田西1-28-18   |
| コミュニティふらっと馬橋  | 3315-1249 | 高円寺南3-29-5   |
| コミュニティふらっと方南  | 3322-4225 | 方南1-27-8     |
| コミュニティふらっと本天沼 | 5310-4633 | 本天沼2-12-10   |
| コミュニティふらっと永福  | 3322-7141 | 永福3-51-17 3階 |

#### 民間スポーツクラブ

|         |           |           |
|---------|-----------|-----------|
| スポーツハイツ | 3316-9981 | 堀ノ内2-6-21 |
|---------|-----------|-----------|

## 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16の施設の水泳、ヨガ、ストレッチなどさまざまな教室から、ご自分の体力や都合に合わせて選ぶことができます。



### 2 施設へ申し込む

教室一覧の申込方法に沿って、施設へ申込みをします。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 チケットを受け取る

教室当日、施設でチケットを受け取ります。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8年10月1日～令和9年1月31日です。カラダにいいことを見つけましょう。

### 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8階

03-5305-6161  
(平日8:30-17:15)

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



## 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: 9月15日～10月31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)

### 荻窪体育館

#### 子どもの教室

- ◆バレエ教室 毎月曜①午後4時～4時50分②午後5時～6時 ㊦①年中・年長②小学1～3年生 ㊦各12名 ㊦7回/9450円(10-12月分) ㊦小川彩子 ㊦体験可、1回1350円※
- ◆総合スポーツ教室 毎月曜①午後5時～5時50分②午後5時55分～6時45分 ㊦①年長～小学2年生②小学3～6年生 ㊦各24名 ㊦9回/22770円(10-12月分) ㊦biima ㊦体験可、1回2530円※
- ◆チアリーディング教室 毎月・金曜①午後4時～4時50分②午後5時～5時50分③午後6時～6時50分④午後7時～7時50分(金曜のみ) ㊦①年中～小学1年生②小学2・3年生③小学4・5年生④小学6年生～高校生 ㊦①16名②③各25名④40名 ㊦8回/10800円(10-12月分) ㊦諏訪千尋・濱名和美 ㊦体験可1回1350円※
- ◆HIPHOP教室 毎月曜①午後5時～6時②午後6時～7時 ㊦①小学1～4年生②小学5年生～中学生 ㊦各16名 ㊦



- 10回/13500円(10-12月分) ㊦Aya・emi ㊦体験可、1回1350円※
- ◆bjジュニアバスケットボール教室 毎月曜、午後5時～7時 ㊦小学3～6年生 ㊦40名 ㊦10回/14500円(10-12月分) ㊦bjアカデミー ㊦体験可、1回1450円※
- ◆サッカースクール 毎月曜①午後3時15分～4時5分②午後4時15分～5時15分③午後5時25分～6時35分④午後6時45分～8時5分 ㊦①年中・年長②小学1・2年生③小学3・4年生④小学5・6年生 ㊦各16名 ㊦10回/①18000円②20000円③22000円④24000円(10-12月分) ㊦FC東京 ㊦体験可、1回①1800円②2000円③2200円④2400円※
- ◆なぎなた教室 毎月土曜①午後1時～2時②午後2時～3時 ㊦小学1年生～高校生 ㊦各16名 ㊦6回/5100円(10-12月分) ㊦杉並区なぎなた連盟 ㊦体験可、1回850円※

#### パラスポーツ

- ◆サウンドテーブルテニス体験会 毎月9月27日(日)午前10時～正午 ㊦見えない方・見えづらい方・見える方どなたでも ㊦20名 ㊦無料 ㊦東京都サウンドテーブルテニス協会 ㊦荻窪駅からの誘導サポートあり(希望の方は申込時に申し出)※
- ◆ボッチャ体験会 毎月10月24日(土)午前9時10分～10時

40分 ㊦一般区民 ㊦24名 ㊦小・中学生、障がい者手帳をお持ちの方100円/高校生(16歳)以上の方200円/未就学のお子様、付き添い見学の方は無料 ㊦すぎボッチャクラブ ㊦電話または受付で、9月15日午前10時から(先着順)

※ ㊦電話または受付で、先着順

### 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 ㊦①6名②8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 ㊦①6名②8名 ㊦各1000円※

障がいのある方の運動・スポーツ

小さな「やってみたい」を、ここで一緒に。

障がいの  
ある方が対象

自由に選んで  
楽しめる

理学療法士、  
看護師が常駐

いつ来ても、  
いつ帰ってもOK

定期的に開催

スケジュール(予定) いずれも受付は15分前から

**荻窪体育館(荻窪3-47-2)**

| 日付       | 時間            | 場所       |
|----------|---------------|----------|
| 10月7日(水) | 午後3時30分～5時30分 | 体育室・小体育室 |

**TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)**

| 日付        | 時間       | 場所   |
|-----------|----------|------|
| 9月19日(土)  | 午前10時～正午 | 体育館  |
| 10月15日(木) | 午後3時～5時  | プール※ |

**TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6)**

| 日付         | 時間       | 場所     |
|------------|----------|--------|
| 9月23日(水・祝) | 午前10時～正午 | 体育館    |
| 10月3日(土)   |          | ビーチコート |

※プールは事前申込み  
9月17日(木)まで  
定員: 20人(抽選)

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

パラ  
スポーツ

ふれあいフットサル・  
ウォーキングフットボール

**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31日(土) 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27日(日) 午前11時～午後1時

**対象** 障がいのある方※・ない方どなたでも

**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)

**場所** 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31)

**定員** 各30名程度(当日先着) **参加費** 無料

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

**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** 高円寺みんなの体育館 ☎03-3312-0313

報告

第79回 東京都スポーツ大会結果

令和7年7月～令和8年6月に「第79回東京都スポーツ大会」が開催されました。大会は夏季・冬季・春季の3会期で毎年実施され、第79回は53地区を代表するスポーツ選手13,538名の方が参加しました。杉並選手団は総勢390名(男子262名・女子128名)が出場し、男女ともに総合成績3位という優秀な成績を収めました。競技別では、男子のフェンシング及び男女混成のクレ射撃が見事に優勝を果たしました。

男女ともに総合成績3位

フェンシング男子 優勝

クレ射撃男女混成 優勝

◆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 定16名 費各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) 定30名 費500円 雨天の場合は休講の可能性あり※

◆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 定10組 費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 概ね60歳以上 定15名 費560円※

**カルチャー**

◆クラフト教室 第2・4土曜、午前10時30分～正午 15歳以上(中学生を除く) 定15名 費各1000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 月曜、午前11時5分～11時55分 一般区民 定16名 費800円 植村まき※

◆ヨガ足裏土台クラス 月曜、午後0時5分～0時55分 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 火曜、午後3時10分～4時10分 一般区民 定16名 費800円 HIKARU※

◆四季ヨガ教室 水曜、午前11時15分～午後0時15分 一般区民 定18名 費800円 石丸あかね※

◆ここちヨガ 水曜、午後3時15分～4時15分 一般区民 定16名 費800円 植村まき※

★楽しく健康タイム①② 火曜①午前11時～正午②正午～午後1時 一般区民 定各70名 費各410円①②連続受講610円 今田直樹 当日受付順

◆ヨガ初級 土曜、午後7時15分～8時35分 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

※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**

**フィットネス**

◆うきうきウォーキング 10月13日～10月27日の火曜、午前10時～10時55分 一般区民 定10名 費入場料のみ HIKARU※

◆木曜アクアサイズ①シェイプアップ②ベーシック ①9月24日・10月22日②10月8日/いずれも木曜、午前10時～10時55分 一般区民 定各20名 費500円 吉田雅美※

**水泳**

◆プレストナイト①初級②中級 10月9日・23日/いずれも金曜、①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分 一般区民 定各10名 費入場料のみ 高巻美砂※

★ワンポイントレッスン 9月20日～10月18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) 定8名 費入場料のみ 齋藤伊都子、飛田慶子 プールサイドで、当日9時50分から先着順

◆泳力アップ①中級コース②初級コース ①9月20日・10月18日②10月4日/いずれも日曜、午前11時～11時55分 一般区民 定各8名 費入場料のみ ①齋藤伊都子②飛田慶子※

※電話で、各開催日1週間前の午前10時から(先着順)

**松ノ木運動場**

**フィットネス**

◆ノルディックウォーキング 第1・3木曜、午前10時～11時30分 一般区民 定20名 費1000円 電話または受付で、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8面で各スポーツ施設の教室をご紹介します!

これから 募集の教室

(対象期間：9月15日～10月31日)

★＝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)

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(第3木曜を除く)、午後3時20分～4時 年中・年長 定15名 費800円 師FC東京※1  
◆ステップアップサッカー教室①1～3年生②4～6年生 木曜(第3木曜を除く)②第1・2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 定各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 第1・2・3水曜①午前11時10分～11時50分②午後0時15分～2時55分(開催月による変更の可能性あり。9月は開催なし) ①2歳児と保護者②3・4歳児と保護者 定各15組30名 費各570円 師FC東京※1  
◆幼児体操 月・水曜、午後3時15分～4時15分(祝日を除く) ③3歳半～未就学児 定月曜20名・水曜15名※2  
◆割保護者の為の親子体操 土曜、午前9時～9時50分(祝日を除く) ②2歳半～4歳児と保護者 定20組 他子育て応援券使用可※2  
◆ジュニア体操 月曜、午後5時45分～6時45分(祝日を除く) ④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※2  
◆幼児バレー 火曜、午後3時～4時(祝日を除く) ④4歳～未就学児 定20名※2  
◆①幼児空手②小学生空手 月曜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) ④①4歳～未就学児②小学生 定各20名※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) ④産後のお母さまとお子様(ハイハイくらいまで) 定8組 費1200円※3

フィットネス

★割寿健康いきいき体操 日曜、午後1時10分～2時(祝日を除く) ④一般区民 定10名 費1200円※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) ④一般区民 定10名 費1200円 他室内履き必須※3  
★割かんたんエアロ 水曜、午前10時～10時50分(祝日を除く) ④一般区民 定10名 費1200円 他室内履き必須※3

シニア向け

★寿フレイル予防体操 月曜、午後2時～2時50分(祝日を除く) ④高齢者対象(16歳以上の方も参加可) 定20名 費500円 他室内履き必須※4

水 泳

★初めての水なれ 木・金曜、午前11時～11時40分(休館日を除く) ④オムツの取れた2歳児半～未就学児 定6名 費初回無料(指定帽代310円)2回目以降330円※4  
◆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) ④一般区民 定8名 費10回/9900円※3  
★寿ステップアップエクササイズ 火曜、午後1時～1時50分(祝日を除く) ④一般区民 定10名 費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(祝日を除く) ④一般区民 定15名※5  
★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(祝日を除く) ④一般区民 定15名※5  
★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(祝日を除く) ④一般区民 定15名※5

パラスポーツ

◆インクルーシブサッカー教室 木曜、午後5時30分～6時40分 ④障がい児と健常児の小学生と中学生 定30名 費690円 師FC東京※1  
※1 ④一次募集：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 ④webで、随時 費月謝制(月4回の場合5020円)  
※3 ④10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)  
※5 ④無料(プール入場券で参加可)

TAC杉並区妙正寺体育館

子どもの教室

◆HIPHOP教室①小学生低学年②小学生高学年 火曜①午後4時30分～5時30分②午後5時45分～6時45分 ④①小学1～3年生②小学4～6年生 定各30名 他室内履き必須。体験800円①体験のみ年長5名まで受入可※1  
◆体操教室①幼児②小学生③ジュニア 木曜①午後3時15分～4時15分②午後4時30分～5時30分③午後5時45分～6時45分 ④①3歳半～6歳②小学1～6年生③小学生～中学生で後転・側転・壁倒立1分以上できる子 定各20名 他①②体験800円※1

フィットネス

◆骨盤チューニング 水曜、午前9時10分～10時 ④15歳以上(中学生を除く) 定40名 費800円※2  
◆寿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 ④15歳以上(中学生を除く) 定30名 費各800円※2  
◆エナジーフィットネス 第2・4土曜、午前10時30分～11時20分 ④15歳以上(中学生を除く) 定35名 費各800円 他室内履き必須※2  
◆一番脂肪燃焼 第2・4土曜、午前11時45分～午後0時35分 ④15歳以上(中学生を除く) 定35名 費各800円 他室内履き必須※2  
◆寿おなかスッキリ 第1・3・5日曜、午前9時15分～10時5分 ④15歳以上(中学生を除く) 定35名 費各800円 他室内履き必須※2  
◆ピラティス 第1・3・5日曜、午前10時30分～11時20分 ④15歳以上(中学生を除く) 定35名 費各800円※2  
◆ヨガ 第1・3・5日曜、午前11時45分～午後0時35分 ④15歳以上(中学生を除く) 定35名 費各800円※2  
※1 ④費月謝制(月4回の場合5300円) ④直接受付に  
※2 ④HPまたははがきで、毎月1日～15日に※空き枠分は電話で17日より※締切日は開催月により変動あり

TAC杉並区永福体育館

子どもの教室

◆はだしてサッカー①②③ 月曜(祝日を除く)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45分(9/21・10/12を除く) ④①3歳～未就学児②小学1～3年生③小学4～6年生 定各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(9/22を除く) ④年中・年長 定20名 費1270円×月開催数※2

◆ビーチバレー 火曜、午後4時15分～5時15分(9/22を除く) ④小学生 定16名 費1270円※3  
◆はだしてからだ遊び 水曜(休館日を除く)、午後3時15分～4時15分(9/23を除く) ④3歳～未就学児 定12名 費1270円※1  
◆はだして体力向上プログラム①② 水曜(休館日を除く)①午後4時30分～5時30分②午後5時40分～6時40分(9/23を除く) ④①小学1～3年生②小学4～6年生 定各15名 費各1270円※1  
◆苦手克服 鉄棒教室①② 第1・4水曜①午後3時10分～4時②午後4時10分～5時(9/23を除く) ④①年中・年長②小学生 定各10名 費各1000円※1  
◆幼児体操 金曜、午後3時20分～4時20分 ④年中・年長 定16名 費1270円×月開催数※2  
◆アルティメット教室 金曜(第4金曜を除く)、午後5時15分～6時30分 ④小学生以上 定24名 費1000円※1  
◆苦手克服 とび箱教室①② 第3・5水曜①午後3時10分～4時②午後4時10分～5時 ④①年中・年長②小学生 定各10名 費各1000円※1

親子の教室

◆親子で和おどり教室 第2・4土曜、午前11時10分～11時55分 ④2歳～小学生と保護者 定15名 費各1270円※1  
◆親子でボール遊び 月曜・水曜、正午～午後0時45分(9/21・23・10/12・10/14(休館日)を除く) ④2歳～と保護者 定20名 費各500円※1

球技・ゲーム

◆エンジョイ♪ビーチサッカー 月・水曜、午前10時45分～11時45分(9/21・23・10/12・10/14(休館日)を除く) ④15歳以上(中学生を除く) 定20名 費各700円※1  
◆みんなのビーチサッカー 水曜(休館日を除く)午後7時20分～8時50分(9/23を除く) ④中学生以上 定24名 費1270円※3

フィットネス

◆ボディメンテエクササイズ 月曜、午後7時10分～7時55分(9/21・10/12を除く) ④15歳以上(中学生を除く) 定5名 費700円※1  
◆ボディリセットストレッチ 火曜、午後1時～1時50分(9/22を除く) ④15歳以上(中学生を除く) 定15名 費700円※3  
◆カラダ改善ピラティス(ビギナー) 火曜、午後8時5分～8時50分(9/22を除く) ④15歳以上(中学生を除く) 定10名 費700円※3  
◆バレー 水曜(休館日を除く)、午後2時5分～2時50分(9/23を除く) ④15歳以上(中学生を除く) 定10名 費700円※1  
◆はじめてのバレー 木曜、午後7時10分～7時55分 ④15歳以上(中学生を除く) 定10名 費700円※1  
◆リラックスヨガ 木曜、午後8時10分～8時55分 ④15歳以上(中学生を除く) 定10名 費700円※1  
◆夜ヨガ 金曜、午後8時5分～8時55分 ④15歳以上(中学生を除く) 定10名 費700円※1  
◆和おどり姿勢改善 第2・4土曜、午後0時5分～0時50分 ④15歳以上(中学生を除く) 定15名 費700円※1

シニア向け

◆寿はだしてのんびり健康運動 月・水曜、午前9時30分～午前10時30分(9/21・23・10/12・10/14(休館日)を除く) ④概ね60歳以上 定20名 費各500円※1  
※1 ④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 ④電話 他体験予約受付け。見学可  
※3 ④HP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。

荻窪体育館

☎03-3220-3381

〒167-0051 荻窪3丁目47番2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

大宮前体育館

☎03-3334-4618

〒167-0052 南荻窪2丁目1番1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

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

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

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

☎03-3318-8763

〒166-0012 和田3丁目55番49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

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

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。

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