

令和8年度
公益社団法人東京都障害者スポーツ協会
事業計画書

(事業期間:令和8年4月1日から令和9年3月31日まで)

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

令和 8 年度

(公社) 東京都障害者スポーツ協会事業計画基本方針

令和 7 年 11 月に開催された「東京 2025 デフリンピック」に続き、令和 8 年度には、日本で初めてとなる「アジアパラ競技大会」が、10 月 18 日から 24 日にかけて愛知県名古屋市を中心に開催されます。アジア 45 の国・地域から約 4,000 人の選手が参加する予定であり、障害者スポーツへの社会的関心を一層高める契機となることが期待されます。

一方、少子高齢化やスポーツ実施状況の変化、気候変動、デジタル化の進展等、スポーツを取り巻く環境は大きく変化しています。こうした状況を踏まえ、東京都は令和 7 年 3 月に「東京都スポーツ推進総合計画」を策定しました。同計画では、重点政策テーマの一つである「スポーツ・ダイバーシティ・プロジェクト」において、障害者スポーツの普及促進や参画機会の拡大が重要施策として位置付けられています。

さらに、同年 6 月の「スポーツ基本法」改正により、スポーツによる共生社会の実現が新たに基本理念として明記されました。また、障害の有無にかかわらずスポーツに親しむ機会の確保が前文に追加され、インクルーシブなスポーツ環境の重要性が一層示されました。

このように、障害者スポーツを取り巻く環境は大きく変化し、社会の期待も高まっています。

令和 8 年度は、当協会が再び指定管理者として障害者スポーツセンターの管理運営を担う新たな指定期間の初年度となります。

当協会は、これらの動向を踏まえ、東京都における障害者スポーツ振興の中核組織として、障害のある人が、いつでも、どこでも、いつまでも、身近な地域でスポーツに親しむことができる環境づくりを引き続き推進してまいります。

ここに令和 8 年度の基本方針を下記のように定め、より充実した事業計画の策定と障害者スポーツの一層の普及振興に努めてまいります。

1 基本方針

- (1) 地域における障害者スポーツの振興を推進します。
- (2) 障害者スポーツの理解啓発事業を推進します。
- (3) 競技力向上に向けて競技団体及びアスリートを支援します。
- (4) 地域における障害者スポーツを担う人材の育成を推進します。
- (5) 企業・団体等の障害者スポーツ取組への支援・連携を推進します。
- (6) 東京都障害者スポーツセンター及び東京都パラスポーツトレーニングセンターの運営の充実を図ります。
- (7) 東京都をはじめ関係機関、団体等とより連携を強め、障害者スポーツ振興のための基盤づくりを進めます。
- (8) 協会の執行体制を強化充実します。

2 重点事業

(1) 障害者スポーツの地域振興の推進

障害のある人が身近な地域でスポーツを楽しめる環境づくりを進めるため、これまで区市町村や地域スポーツクラブ、社会福祉施設、教育機関等と連携し、協働事業を実施してきました。今後とも、協会事務局とセンターとが一体となって、地域のスポーツ活動をより効果的に推進し、協働実施した事業が地域に定着するよう、継続して取り組んでいきます。

また、「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル」を効果的に活用し、身近な地域の体育施設でスポーツ活動ができる環境整備を進めます。

(2) 障害者スポーツの理解啓発事業の推進

東京 2020 パラリンピックと東京 2025 デフリンピックのレガシーとして、障害者スポーツを発展・定着させるためにも、障害者スポーツについて広く都民の理解促進を図る必要があります。障害のある人もない人も共に参加できる「チャレスポ！TOKYO」をはじめ、地域での協働事業も含め、障害者スポーツの理解啓発事業をさらに推進します。

また、障害者スポーツの情報を発信するポータルサイト「TOKYO パラスポーツ・ナビ」や SNS、広報誌等により、幅広く障害者スポーツ情報を提供し、多くの都民に障害者スポーツを広めます。

(3) 競技力の向上

東京ゆかりのアスリートがパラリンピックやデフリンピック等の国際大会で活躍することは、都民に大きな希望を与えます。そのため、次世代選手の発掘から育成、競技力向上までを体系的に行い、競技志向のアスリートを積極的に支援するとともに、アスリートを支えるスタッフに対しても、競技力向上を図るための活動を支援します。さらに、競技団体が実施する競技会や強化練習会等についても引き続き支援し、競技団体の活動基盤や体制強化を図ります。

また、東京都障害者スポーツ大会の開催をはじめ全国障害者スポーツ大会への選手団派遣等、各種スポーツ大会の実施を通して、競技力の向上、障害のある人の自立と社会参加の促進、障害者スポーツの普及を推進します。

(4) 人材の育成

地域で障害者スポーツの振興を図るためには、区市町村をはじめ地域の関係機関・団体等との調整やスポーツ活動を継続的に支援する人材が必要です。そのため、パラスポーツ指導員の活動支援やスポーツ推進委員等との連携を進めるとともに、障害者スポーツに関する知識や支援技術を高めるための講習会等を実施し、地域で継続的に障害者スポーツを推進する人材を育成します。

(5) 企業・団体等の障害者スポーツ取組への支援・連携

企業や団体等からの障害者スポーツへの支援・連携に関する問い合わせに対し、相談窓口を通じて情報提供や企画提案、活動支援等を行います。これらの取組により、障害者スポーツの基盤整備につなげ、関係者と連携して都内における障害者スポーツの普及促進に貢献します。

(6) 東京都障害者スポーツセンター及び東京都パラスポーツトレーニングセンター運営の充実
新たに第4期目の指定を受けた東京都障害者総合スポーツセンターと多摩障害者スポーツセンターの両施設については、相互に広域的に連携・協働しながら、東京都の障害者スポーツの拠点（ハブ）施設として、利用者の期待に一層応えられるよう、安定した質の高い運営に努めます。

また、指定期間の4年目となる東京都パラスポーツトレーニングセンターについては、パラスポーツの競技力向上の拠点であり、普及・振興の場として、引き続き質の高い施設運営に取り組んでいきます。

(7) 関係機関、団体等との連携の強化

障害者スポーツの振興を継続的かつ広範に推進するため、東京都をはじめ、区市町村、地域スポーツクラブ、パラスポーツ指導者協議会、競技団体、教育機関、医療機関、調査・研究機関、福祉施設等の関係機関・団体との連携を強化します。

また、競技団体が障害者スポーツ振興の中心的な役割を担い、自主的かつ安定的に活動できるように、組織基盤の強化や運営能力の向上に向けた支援を充実させます。

(8) 協会の執行体制の強化

事業規模の拡大に対応し、確実に事業を推進していくために、ICTを活用して業務の効率化や情報共有の強化を図ります。あわせて、組織体制や人員配置を柔軟かつ適切に整備し、協会事務局及びセンターの安定した運営体制を維持強化します。

また、あらゆるハラスメントを許さない職場づくりを徹底し、職員一人ひとりの能力を最大限に発揮できる働きやすい環境の整備に努めます。

さらに、個人情報保護の重要性を踏まえ、管理体制を一層強化することで、協会への信頼をさらに高めていきます。

令和8年度東京都障害者スポーツ協会 事業計画

公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

I 障害者のスポーツ活動の奨励振興事業（公1）

（目的）

地域スポーツアドバイザー（以下「アドバイザー」という。）を配置し、各地域での障害者スポーツの推進を図るとともに、情報発信や各種の事業を通して、広く障害者スポーツの理解促進を図ります。

また、パラスポーツ指導員やボランティア等の人材を養成するとともに、障害のある人のスポーツ活動を取り巻く社会環境及びその活動支援に対する組織体制の整備を進めます。

1 奨励振興事業

（1）パラスポーツ地域サポート事業

協会事務局にアドバイザーを配置し、障害のある人が身近な地域で継続してスポーツを楽しめるよう、地域の様々な課題や社会資源等を把握した上で効果的な事業の進め方等について助言を行うなど、地域に対する働きかけを積極的に行います。アドバイザーは、区市町村、地域スポーツクラブ、福祉施設及び学校等において障害のある人を対象とした事業等の実施、定着へ向け地域での推進体制構築をサポートし、各地域で以下の事業支援を行います。

【地域ブロック関係者連絡会議】

各地域における障害者スポーツの推進体制構築に向けた検討の促進や事業立案にあたっての新たな視点やノウハウ等を獲得・共有することを目的に、各区市町村との相互の情報共有の機会として地域ブロック担当者連絡会議を開催します。

【環境整備支援事業】

障害のある人が身近な地域で継続してスポーツを楽しめるよう、区市町村・地域スポーツクラブ・福祉施設・学校等を対象に、障害のある人を対象とした事業等の実施に向けての相談や企画の提案、連携・協働により事業を支援します。

また、区市町村等に対しては、障害のある人を対象とした事業が効果的に行われるよう、スポーツ・福祉・医療関係者などが連携して障害者スポーツを振興する推進体制の構築を働きかけます。

【指導員等派遣事業】

環境整備支援事業として実施する事業等にパラスポーツ指導員や協力者を派遣し、事業の定着と実施体制の整備に取り組みます。

【パラスポーツ用具の貸与事業】

環境整備支援事業として実施する事業等の主催者が、障害のある人が取り組みやすい種目（使い易い用具）や障害者スポーツ特有の用具等を準備できない場合、身近な地域でスポーツを楽しめる環境を整備していくためのきっかけとして、協会の管理する「パラスポーツ用具」を貸し出し、事業を支援します。

(2) 障害者のスポーツ施設利用促進事業

スポーツ施設における障害者の受入対応等をまとめた「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル」の普及促進をはかるとともに公共・民間スポーツ施設に対しても継続的な環境整備を進めます。

【スポーツ施設利用促進アドバイザー】

都内公共スポーツ施設を対象に障害のある人の利用の促進に向けて、施設の状況やニーズに合わせ、職員研修をはじめ障害当事者による施設検証や日常利用に繋がるサポートを行います。

【スポーツ施設利用促進研修会】

都内公共・民間スポーツ施設を対象に障害の理解や配慮、障害のある人の施設利用での不安や疑問などとその解消策を各施設での取り組み事例をふまえ研修会を実施します。

(3) 人材の養成と連携

パラスポーツ指導員やスポーツボランティア、施設職員や学校関係者など障害のある人に身近な場所に関わる方々に向けて、障害者スポーツの知識の習得及び支援技術の向上を目的として各種講習会を実施します。

また、様々な人材が横のつながりを持てるような事業を企画し実施します。

【パラスポーツセミナーの開催】

区市町村職員、教職員、医療・福祉関係者等、スポーツ推進委員・地域スポーツクラブ関係者等を対象にパラスポーツセミナーを開催し、地域における障害者スポーツ振興のキーパーソンの育成を図り、障害者スポーツ事業の実施へ向けた一助とするとともに、障害者スポーツの環境及び実施体制の整備を目指します。

事業名	日程	対象	会場
区市町村スポーツ 主管課職員対象	6月18日(木)	区市町村スポーツ主管課職員、 障害者福祉主管課職員 等	全国障害者総合 福祉センター (戸山サンライズ)
教職員対象	7月30日(木)	教職員 等	全国障害者総合 福祉センター (戸山サンライズ)
医療・福祉関係者等対象	12月13日(日)	理学療法士、作業療法士、区市町村 障害者福祉主管課、社会福祉協議会 等	南町スポーツ・ 文化交流センター きらっと
スポーツ推進委員・ 地域スポーツクラブ関係者 等対象	2月27日(土)	スポーツ推進委員、地域スポーツク ラブ関係者、公共スポーツ施設職 員、日本スポーツ協会公認スポーツ 指導者等	京王アリーナ TOKYO

【初級パラスポーツ指導員養成講習会】

東京都、東京都スポーツ推進委員協議会と共催で、区市町村のスポーツ推進委員等を対象に、地域における障害者スポーツ事業実施運営に資する障害者理解と指導スキル向上を目的に、初級パラスポーツ指導員資格取得のための講習会を企画・実施します。

事業名	日程	対象	会場
初級パラスポーツ指導員養成講習会	7月4日(土)・5日(日)	区市町村スポーツ推進委員、区市町村スポーツ主管部署職員(公共スポーツ施設の職員及び指定管理者を含む)、地域スポーツクラブ関係者、(一社)東京都レクリエーション協会の加盟団体に所属する者等	南町スポーツ・文化交流センター きらっと
	7月18日(土)・25日(土)、8月2日(日)		中野区立総合体育館

※ 全てのカリキュラムを受講する必要があります。

【中級パラスポーツ指導員養成講習会】

東京都内在住・在勤の初級パラスポーツ指導員を対象に、地域における障害者スポーツ事業の実施運営に資する障害者理解と指導スキルの向上を目的に、中級パラスポーツ指導員資格取得のための講習会を企画・実施します。

事業名	日程	対象	会場
中級パラスポーツ指導員養成講習会	前期 11月14日(土)、11月28日(土)、11月21日(土)	東京都内在住・在勤の初級パラスポーツ指導員 (初級パラスポーツ指導員資格取得後、2年以上経過し、80時間以上の活動経験を有している者)	中野区総合体育館 小平市民総合体育館 荒川総合スポーツセンター
	中期 12月12日(土)・19日(土)20日(日)		中野区総合体育館 小平市民総合体育館
	後期 1月16日(土)・23日(土)・31日(日)		武蔵野総合体育館 荒川総合スポーツセンター

※ 全てのカリキュラムを受講する必要があります。

(4) 人材活動活性化事業

東京都、東京都パラスポーツ指導者協議会との共催で、パラスポーツ指導員やボランティア情報配信システム「TOKYO 障スポ&サポート（以下「TOKYO S&S）」登録者を対象に都内で実施される障害者スポーツ事業等の情報を定期的に提供することで活動を促進させます。

また、(仮)人材活動活性化研修会により今後の活動を促すとともに、パラスポーツ指導員等が一堂に会するパラスポーツフォーラムを開催し、最新情報の提供や参加者同士の交流を実施します。

さらに「TOKYO S&S」を活用し、リアルタイムなボランティア活動情報の提供を行うとともに各地域スポーツ活動の場と支える人材とのマッチングを図ります。

事業名	日程	対象	会場
(仮)人材活動活性化研修会	8月22日(土)	・パラスポーツ指導員等 ・障害者スポーツボランティアの経験がない方、活動経験の浅い方 ・今後継続的に活動する意欲のある方	荒川総合スポーツセンター
	11月7日(土)		京王アリーナ TOKYO
	1月30日(土)		日本財団パラアリーナ
パラスポーツフォーラム	調整中	パラスポーツ指導員 地域のスポーツ関係者等	調整中

【ボランティア情報配信システム「TOKYO 障スポ&サポート」の運営】

障害のある人が身近な場所で継続的にスポーツを楽しめるよう、人的なサポートの基盤を作ることを目的に「TOKYO S&S」登録者へ障害者スポーツに関連する活動情報をタイムリーに発信し、関係機関・団体との人材交流の機会の拡充等を行います。

【ボランティアコーディネーター事業】

障害者スポーツへのボランティア活動を希望する個人や団体、ボランティアを必要とするイベント主催団体に対して、コンサルティングを実施することにより、ボランティアとボランティア受入団体を増やし、マッチングを促進します。

また、ボランティア体験談や広報動画などの情報を配信することにより、ボランティアがやりがいや喜びを感じて継続的に活動ができる環境づくりを行います。

さらに、スポーツイベントに参加した障害当事者の継続的なスポーツ参加の促進や、障害当事者のボランティア活動（パラとも）の充実を図ります。

【地域事業参加型指導員育成事業】

地域における障害者スポーツ事業とその地域に根付く、地域の障害者スポーツを支える人材のマッチングを図ります。

また、事前・実地・事後の研修を通じ、地域に根づく人材の育成を行います。

【パラスポーツ人材地域活動促進事業】

東京ゆかりのパラアスリートやコーチ等のスポーツスタッフ、都内を統括する障害者スポーツ競技団体がこれまで蓄積してきた経験などを地域に還元する機会を創出し、地域に障害者スポーツを根付かせるとともに、競技スポーツを実施する人の裾野の拡大にもつなげます。

①東京パラスポーツ人材バンク（東京パラくる）の運営

区市町村・地域スポーツクラブ・福祉施設・学校・企業等からの依頼を受けて、講演会・体験会やイベント等の講師・ゲストとして東京ゆかりのアスリート・パラスポーツスタッフ・競技団体等をマッチングするサイト（東京パラくる）を運営します。

②広報活動

東京パラくるを活用した取組の発信により、地域におけるパラスポーツに関する事業の実施を啓発します。

【都立特別支援学校活用促進事業への協力】

東京都と東京都スポーツ文化事業団が主催で実施している「都立特別支援学校活用促進事業」の障害者スポーツ体験教室の中で、体験教室参加者等の自主自立化に向けた指導者等の育成への取組に関する助言を行います。

（５）選手養成事業

【パラスポーツ次世代ホープ発掘事業の開催】

国際大会で活躍する次世代を担う有望選手を発掘するために競技体験会・相談会等を競技団体と連携して実施します。また、継続的なスポーツ活動や競技スポーツへの取組に繋がるようなプログラムを提供します。プログラム参加者等が車いす競技を継続できるよう、競技用車いすの無料レンタル事業を実施します。

（６）選手強化支援事業等（助成事業）

【東京パラアスリート強化事業】

国際大会で活躍するパラアスリートを継続的に輩出することを目的に、アスリートとアスリートを支えるスタッフに対し、助成金の交付等による競技活動支援を行うとともに、その活動を広く周知します。

【パラスポーツ競技活動支援事業】

東京都域のパラスポーツ競技団体が選手の競技力強化のために実施する競技力向上事業へ助成金を交付することにより、競技団体の活動を支援します。

【拡充】パラスポーツ団体体制強化支援事業】

競技団体の組織基盤の強化や運営力向上を図るとともに、「スポーツ団体ガバナンスコード〈一般スポーツ団体向け〉」を遵守できる団体となるよう、研修会や専門家相談、法人格取得に向けた支援等を行います。新たに団体の事務負担軽減や組織基盤強化に資する支援を実施します。

（７）その他パラスポーツ団体等への支援事業（競技団体支援）

【競技団体登録事業】

都内を総括する種目別競技団体を対象に当協会への登録を募り、協会と団体とで相互に協力・支援や、他団体との意見交換等を実施します。

拡充【パラスポーツ団体普及活動支援事業】

障害のある方が身近な地域で気軽にスポーツを行える環境を整えるため、その受け皿となる地域のパラスポーツ競技団体及びパラスポーツクラブの活動活性化に向けた支援を行います。加えて、競技用具等に係る経費も助成対象とするなど、東京2020大会5周年の機を捉えた支援を実施します。

①競技団体支援事業

協会に競技団体登録をしている団体の実施する事業に対して助成金を交付します。

②パラスポーツクラブ振興事業

東京都におけるパラスポーツクラブ振興活動を主たる事業として団体が行う日常の練習活動等の事業に対して助成金を交付します。

2 各種スポーツ大会・行事の開催・協力等

【スポーツ大会の開催（自主事業）】

東京都の各競技団体や障害者スポーツセンターと連携し、全障害を対象とした大会を開催することで、スポーツの振興に寄与するとともに、障害のない人と競技を通じた交流を図ります。

事業名	日程	会場
2027 東京 CUP 卓球大会	令和9年2月6日(土) 2月7日(日)	東京都障害者総合スポーツセンター

3 理解啓発事業

(1) 東京のパラスポーツ専門ポータルサイト（TOKYOパラスポーツ・ナビ）の運営

協会、障害者スポーツセンター情報をはじめ、都内公共スポーツ施設のバリアフリー情報、また都内で活動中の障害のある人が参加できるクラブ・団体情報等を収集し、都内各地域の障害者スポーツに関する情報を検索できるサイト「TOKYOパラスポーツ・ナビ」を運営します。

(2) NHK、NHK厚生文化事業団共催事業

NHK、NHK厚生文化事業団と共催し、障害者スポーツの理解促進、普及啓発を目的に全国の小学校や特別支援学校に出向き、児童・生徒を対象に様々な事業を展開していきます。アスリートとふれあい、スポーツを通じて交流することでスポーツの持つ楽しさや魅力に気づいてもらうとともに、障害のある人の競技スポーツを認識してもらう機会を提供します。

事業名	日程	規模	実施内容	派遣者
交流教室 パラリンピアンがやってきた！	調整中	4校程度	スポーツ体験・ 競技実演・講話等	パラリンピアン等

(3) チャレスポ！TOKYO

障害のある人もない人も共に参加できるスポーツイベントを実施するとともに、障害のある人が楽しくスポーツを始める機会を提供します。

事業名	日程	実施内容	会場
チャレスポ！TOKYO	調整中	パラスポーツの体験等	調整中

(4) パラスポーツコンシェルジュ

民間企業や団体等における障害者スポーツへの支援や連携に関する問合せに対し、相談窓口での情報提供、企画提案、貸出等による事業支援を行うことで、障害者スポーツの普及振興に繋げていきます。また、障害者スポーツへの支援を検討している企業と支援を必要としている競技団体に対して、ネットワークの構築及びマッチングにつなげていくための交流会を開催し、企業の取組や競技団体との連携事例を収集、蓄積します。

さらに、企業等に対し、障害者スポーツ支援への興味・関心を高めるための講演や個別訪問を行うとともに、定期セミナーの実施により取組事例の紹介や実際の取組に向けた助言等を継続発信することで、障害者スポーツに取り組む企業等の更なる規模拡大を図っていきます。

事業名	日程/規模	会場
企業×障害者スポーツ競技団体等の交流会 2026	11月30日(月)	御茶ノ水ソラシティカンファレンスセンター

(5) 広報活動

一般都民や障害のある人に対して、障害者スポーツの普及や理解促進を図るため、当協会が主催する事業を中心に大会、イベント、教室等の障害者スポーツに関する情報をホームページ、SNS、広報誌等を通じて提供します

(6) パラスポーツスタートガイド

障害のある人が競技スポーツを始めるきっかけとするとともに、その周辺にいる人たちが競技スポーツへの取組を勧めるきっかけとなる各種競技内容やルール、魅力などを紹介するウェブサイト及び概要冊子等を、広く周知することにより認知度を向上させ、一人でも多くの競技志向のある人を発掘し、裾野拡大につなげます。

4 障害者スポーツ関連事業への協力・派遣

障害のある人に対するスポーツの普及・振興、障害のない人に対して障害者や障害者スポーツへの理解促進を目的に、都内各所における障害者スポーツ体験教室・講習会等のイベントの企画・運営への協力や講師派遣等事業を実施します。

事業名	主な対象	規模
講師派遣（パラスポーツ指導員養成講習）	特別区、資格取得認定校（大学等）	10件
講師派遣（その他研修会、体験会等）	民間企業、自治体、団体等	50件
イベント企画・運営協力	民間企業、団体等	20件
委員就任、会議体出席、調査協力等	官公庁、自治体、団体等	20件

II 各種スポーツ大会等の開催と協力事業（公2）

（目的）

障害のある人の自立と社会参加の促進及び障害者スポーツの普及を図るため、各種スポーツ大会・スポーツ教室を開催します。

1 第27回東京都障害者スポーツ大会・第79回東京都スポーツ大会合同開会式の開催

東京都障害者スポーツ大会と東京都スポーツ大会の開会式を合同で開催し、障害のある人とない人がお互いのスポーツ競技への理解を深め、交歓を図る式典を開催します。

競 技	日 程	会 場
合同開会式	5月10日(日) 10時から12時まで	東京体育館 メインアリーナ

2 第27回東京都障害者スポーツ大会兼第25回全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会の開催

障害のある人がスポーツを通じて、体力の維持増進を図り、社会参加への意欲の増進に寄与するとともに、都民の障害のある人に対する理解の促進を図ることを目的として開催します。

【規模：選手4,500名 役員・ボランティア4,500名】

競 技	日 程	会 場
水泳（身体・知的部門）	5月16日(土) 5月17日(日) 9時から17時まで	東京アクアティクスセンター メインプール
サウンドテーブルテニス （身体部門）	5月17日(日) 9時から17時まで	東京都多摩障害者スポーツセンター 集会室等
フライングディスク （身体・知的・精神部門）	5月23日(土) 9時から17時まで	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
ボッチャ（身体部門）	5月23日(土) 9時から17時まで	駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
陸上競技（知的部門）	5月23日(土) 5月24日(日) 9時から17時まで	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
卓球 （身体・精神・知的部門）	5月23日(土) 5月24日(日) 9時から17時まで	東京都障害者総合スポーツセンター
ボウリング（知的部門）	5月24日(日) 9時から17時まで	東京ポートボウル
陸上競技 （身体・精神部門）	5月30日(土) 9時から17時まで	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場・補助競技場
アーチェリー（身体部門）	5月24日(日) 9時から17時まで	東京都障害者総合スポーツセンター 洋弓場
ソフトボール（知的部門）	5月17日(日) 9時から17時まで	光が丘公園 野球場

競 技	日 程	会 場
サッカー (知的部門)	5月24日(日) 5月31日(日) 9時から17時まで	駒沢オリンピック公園総合運動場 第二球技場・補助競技場
バレーボール (知的部門)	5月30日(土) 9時から17時まで	駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
バスケットボール (知的部門)	5月30日(土)・ 5月31日(日) 9時から17時まで 8月4日(火)・ 8月5日(水) 9時から17時まで	板橋区立小豆沢体育館 室内競技場 (5月30日・31日) 社会人の部 駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場 (8月4日・5日) 学生の部
車いすバスケットボール (身体部門)	8月29日(土) 9時から17時まで	武蔵野市立武蔵野総合体育館 メインアリーナ
フットソフトボール (知的部門)	9月26日(土) 9時から17時まで	駒沢オリンピック公園総合運動場 軟式野球場
ブラインドベースボール (身体部門)	11月15日(日) 9時から17時まで	武蔵野中央公園 スポーツ広場
スポーツの集い (知的部門)	12月9日(水) 9時から17時まで	東京体育館 メインアリーナ
バレーボール (精神部門)	令和9年1月27日(水) 9時から17時まで	東京体育館 メインアリーナ
バレーボール (身体部門)	令和9年2月20日(土) 9時から17時まで	東京体育館 サブアリーナ

3 第25回全国障害者スポーツ大会「青の煌めきあおもり障スポ」への東京都選手団の派遣他 【全国障害者スポーツ大会】

全国的な障害者スポーツの祭典である全国障害者スポーツ大会に向けて、東京都障害者スポーツ大会において選手を選考し、東京都選手団を編成し派遣します。

派遣大会等	日 程	場 所	備 考
第25回全国障害者スポーツ大会 関東ブロック予選会派遣	各競技による	関東圏 各会場	対象：各競技1チーム派遣
第25回全国障害者スポーツ大会 東京都選手団強化練習会	大会前実施	都内各所	
第25回全国障害者スポーツ大会 「青の煌めきあおもり障スポ」派遣	10月23日(金)から 26日(月)まで	青森県	派遣期間 10月21日(水)から 10月27日(火)まで

【全国車いす駅伝競走大会】

車いす競技選手を選考し、東京都選手団を編成し派遣します。

派遣大会等	日 程	会 場
第 38 回全国車いす駅伝競走大会 東京都選手団選手選考会	11 月 28 日 (土)	舎人公園 陸上競技場
第 38 回全国車いす駅伝競走大会 東京都選手団強化練習会	令和 8 年 12 月から 令和 9 年 2 月まで (4 回)	調整中
第 38 回全国車いす駅伝競走大会派遣	令和 9 年 3 月 14 日 (日) (予定)	京都府京都市

4 各種スポーツ大会・行事の開催・協力等

【東京レガシーハーフマラソン】

東京マラソン財団が主催する同大会を東京都、日本陸上競技連盟と共催し、「東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会」のレガシーの継承及び障害のある人が参加しやすいスポーツの場の創出を目的とした大会の成功に寄与します。

事 業 名	日 程	会 場
東京レガシーハーフ マラソン 2026	令和 8 年 10 月 18 日 (日) (予定)	国立競技場の発着を想定した ハーフマラソンコース

【東京マラソン 2027】

東京マラソン財団が主催する同大会に運営協力し、日本最大であり、世界一の〔市民マラソン〕を目指す一大イベントの成功に寄与します。

事 業 名	日 程	会 場
東京マラソン 2027	令和 9 年 3 月 7 日 (日) (予定)	都庁 → 東京駅

Ⅲ 東京都障害者スポーツセンターの経営事業 (公 3)

(目的)

都内の障害者スポーツの振興、普及の中核組織としての2つの障害者スポーツセンターとパラスポーツトレーニングセンターを、指定管理者として経営します。

1 東京都多摩障害者スポーツセンター (詳細別紙参照)

2-1 東京都障害者総合スポーツセンター (詳細別紙参照)

2-2 障害者スポーツ振興推進事業

(1) 人材の養成と連携

【審判員養成講習会】

東京都障害者スポーツ大会に向けて、一般的には実施していない特殊種目の知識習得と審判法習得を目的として実施します。東京都パラスポーツトレーニングセンターと協力して行ってまいります。

① 審判員初級者養成講習会

事業名	日程	対象	会場
サウンドテーブルテニス 審判員初級者養成講習会	令和9年2月20日(土)	視覚障害者のスポーツ、本競技に興味・関心のある方	東京都パラスポーツ トレーニングセンター
スラローム・音源走 審判員初級者養成講習会	5月2日(土)	今後、審判員としての活動も考えている方	東京都障害者総合 スポーツセンター
フットソフトボール 初級審判員講習会	調整中	フットソフトボール競技に興味・関心のある方	調整中

② 審判員フォローアップ講習会

事業名	日程	対象	会場
フットソフトボール審判員 フォローアップ講習会①	4月12日(日)	審判員経験者	東京都立 板橋特別支援学校
フットソフトボール審判員 フォローアップ講習会②	調整中	審判員経験者、または普段から指導している方	調整中
サウンドテーブルテニス 審判員フォローアップ講習会	4月18日(土)	審判経験者、または普段から指導している方	東京都パラスポーツ トレーニングセンター
スラローム・音源走 審判員フォローアップ講習会	5月2日(土)	審判員経験者、または普段から指導している方	東京都障害者総合 スポーツセンター
ボッチャ審判員 フォローアップ講習会①	4月19日(日)	審判員経験者、または普段から指導している方	東京都パラスポーツ トレーニングセンター
ボッチャ審判員 フォローアップ講習会②	令和9年 3月13日(土)	審判員経験者、または普段から指導している方	東京都パラスポーツ トレーニングセンター

【競技別指導者研修会】

障害のある人へのスポーツ指導に関して、各競技で障害に特化した指導技術等を知り、またその技術の向上を図るため、競技別の指導者研修会を実施します。

事業名	日程	対象	会場
車いすレーサー指導者研修会	調整中	障害者に日頃より指導をしている方	調整中
アーチェリーサポート研修会	4月19日(日)	パラスポーツ指導員、障害者に日頃より指導をしている方	東京都障害者総合スポーツセンター

【活動の場及び人材（選手）の発掘（普及）】

選手の発掘及びその後の継続的な活動へのきっかけ作りを目的として、関係団体・機関と協働で、選手の養成事業を実施します。

事業名	日程	対象	会場
精神障害者のバレーボール練習会（共催：精神障害者地域生活支援とうきょう会議スポーツ企画部）	11月4日(水)	精神障害者とサポートをするスポーツ指導者等	新宿コズミックスポーツセンター
車いすレーサー練習会	調整中	肢体不自由児者とサポートをするスポーツ指導者等	調整中
かけっこなげっこ運動会	調整中	立位で走可能な知的障害児	調整中
ブラインドベースボール練習会	調整中	視覚障害児者	調整中

(2) 障害者スポーツ団体等への支援事業（競技団体支援）

【競技団体連絡協議会の開催（年2回程度）】

東京都の障害者スポーツ振興のため、当協会に登録された競技団体との意見・情報交換等の連携強化を図り、障害者スポーツの普及を目指します。

(3) 障害者スポーツに関する理解啓発（理解啓発）

【広報活動】

一般都民や障害のある人に対して、障害者スポーツの普及や理解の促進を図るため、障害者スポーツに関する情報をホームページ、SNS、広報誌等を通じて提供します。

(4) 障害者スポーツに関する調査研究

「障害者スポーツの手引き書」について、作成に向け各種障害者スポーツに関する調査のほか、調査・研究機関と連携し、スポーツ施設の運営に関する調査研究を行います。

3 東京都パラスポーツトレーニングセンター（詳細別紙参照）

IV 会員の拡大と自主財源の確保

東京都障害者スポーツ大会等イベントでの寄附金や会員募集活動、会員を対象としたスポーツ観戦会等、会員企業の社会貢献活動の支援等を積極的に行い、会員の拡大と自主財源の確保に努めます。

V 研修

全ての職員が質の高いサービスの提供を行うことを目的として、年間研修計画を策定し、各種研修を実施します。更に、支援技術の向上や利用者に対してのハートフルな対応ができる研修を行います。

【主な研修】

研修種別	研修名
職場内研修	新任者研修（組織体制・障害理解・事業計画・各種規程・待遇等）
	管理職研修（労務管理・財務等）
	異動者研修
	全体研修
職場内研修 (課題別研修)	施設別利用者支援研修、救命救急、プール救助法 記録研修、メンタルヘルス研修
職場外研修 (階層別研修)	初任者研修、中堅職員研修、主任研修、係長研修、課長研修
職場外研修 (課題別研修)	ロジカルシンキング研修、クリティカルシンキング研修
	コンプライアンス研修、リスク管理研修、クレーム対応研修
	メンタルヘルス研修等各種事務研修

VI 諸会議

(目的)

協会運営を円滑に執行するために以下の諸会議を開催します。

1 総会の開催

開催：6月・3月及びその他の月

2 理事会の開催

開催：6月・3月及びその他の月

3 常任理事会の開催

諸課題を整理し、協議します。

開催：原則月1回

4 顧問会議

顧問に会務を報告し、意見を仰ぎます。

5 各種委員会・部会の設置

事業や規程、会員の拡大等、協会の抱える多方面にわたる諸課題について検討していきます。

6 事業推進委員会の開催

協会本部と障害者スポーツセンターの諸課題を解決し、円滑な業務の執行を図ります。

開催：毎月1回

令和 8 年 度
東京都障害者スポーツセンター
事業計画書

(事業期間:令和8年4月1日から令和9年3月31日まで)

東京都多摩障害者スポーツセンター
東京都障害者総合スポーツセンター

令和8年度 事業運営計画

東京都障害者スポーツセンターの事業運営にあたっては、第4期指定管理者指定申請書などを踏まえて計画的に事業を執行するとともに、東京都が令和7年3月に策定した「東京都スポーツ推進総合計画」の実現に向け、「誰もがスポーツを楽しむ東京を実現し、一人一人のウェルビーイングを高め、社会を変革する」という基本理念のもと、障害者専用のスポーツセンターとして、その機能を充実させ、効果的な運営を図っていきます。

1 事業運営の基本的な考え方

(1) 障害のある人に生涯にわたり豊かなスポーツライフを提供

- ① 障害の種類や程度にかかわらず、幼児から高齢の障害のある人も、安全・安心にスポーツに親しみ、スポーツ活動を日常化できるよう、利用者一人ひとりの思いを実現していきます。
- ② 障害のある人がスポーツを通じて仲間と出会い、共に競い喜びを分かち合えるよう、障害者のスポーツ団体の活動の場を確保し、団体としての親睦を深め、競技力の向上を積極的にバックアップします。
- ③ 高度な専門知識と豊かな経験を持つ職員が、重度の障害のある人、高齢の障害者、競技力向上を目指す人、そして障害者のスポーツ団体など、多様なニーズに合わせたプログラムを提供し、きめ細やかなサポートを実施します。

(2) インクルーシブなスポーツ環境に向けて先導的役割

- ① 障害のある人とない人がスポーツを通じて交流する機会を創出し、障害のある人の社会参加を促進します。
- ② 障害者のスポーツへの理解を広げ、地域の一体感を醸成することで、共生社会の実現に向けた取り組みを推進していきます。
- ③ 地域の障害者のスポーツ振興を支える人材育成のため、指導員やボランティアの養成・研修・派遣等を実施し、障害者のスポーツ振興の基盤を拡大していきます。
- ④ 東京都パラスポーツトレーニングセンターや東京都障害者スポーツ協会が担う多様な事業と一体的に発信することで、東京における障害者のスポーツの普及拡大を図っていきます。

(3) 東京都における障害者のスポーツの拠点（ハブ）とし、センター機能の最大化

- ① 東京都障害者総合スポーツセンターと東京都多摩障害者スポーツセンターは、相互に広域的な連携を図りながら、都内各地域の身近なスポーツ施設が障害者のスポーツ活動の場として活用されるよう、スポーツ施設ネットワークのハブとしての役割を果たしていきます。
- ② 両センターでスポーツを始めた障害者が体力・技術を身に付けて身近なスポーツ施設に活動の場を移したり、身近なスポーツ施設を利用していた人が障害の重度化により両センターの充実した施設と専門性の高いスタッフの指導のもとでスポーツを続けられるよう支援していきます。
- ③ 病院・学校・社会福祉施設と連携したスポーツ導入の支援、障害者のスポーツ団体との協働によるスポーツ活動の支援、競技団体と連携した競技力向上支援なども、強力で推進します。

2 事業運営の具体的方針

- (1) 質の高いサポートで、障害のある人がスポーツ及びレクリエーションを楽しめる場を提供
- ① 専門的な知識と豊かな経験を持つスタッフが、個々の障害やニーズを丁寧に把握し、安全に配慮した上で、多種多様なスポーツを提供します。
 - ② 「どんなスポーツができるかわからない」という人には、スポーツ相談、医学的助言やスポーツプログラム作成などを実施、スポーツに初めて触れる機会を積極的に作り出します。
 - ③ 一人で来てもスポーツを楽しめるよう、各スポーツ施設にスポーツスタッフを配置します。
 - ④ スポーツ施設や宿泊施設を活用し、競技会や合宿などの企画を進めます。
 - ⑤ 東京都障害者総合スポーツセンターと東京都多摩障害者スポーツセンターは、それぞれ高いレベルで均一的なサービスを提供していきます。
 - ⑥ 東京都障害者総合スポーツセンターについては、運動場・多目的室・研修室などもあり、各種大会の開催など、そのポテンシャルを最大限発揮できるようにしていきます。
 - ⑦ 東京都多摩障害者スポーツセンターについては、屋外スポーツを屋内でも楽しめる環境を整備するなど、その施設特性を最大限に活かしていきます。
- (2) 誰もが楽しめる多彩な事業を展開
- ① スポーツ初心者、新たな種目に挑戦する人、大会に出場したい人など、多様なレベルに対応した教室を開催します。
 - ② パラスポーツトレーナーをはじめとする専門的な指導者と連携し、アスリートの競技力向上を図ります。
 - ③ 日頃の練習の成果を発表する場として、水泳、陸上、卓球等の大会を開催します。
 - ④ eスポーツをはじめとするデジタル技術を積極的に活用し、障害のある人がスポーツを「できる」という新たな可能性を広げていきます。
 - ⑤ 新型コロナウイルス感染症の影響で減少した利用者数を増加させるため、スポーツ以外の文化イベントも開催するなど、センターを利用するきっかけを作っていきます。また、より多くの女性に利用いただくため、女性向けの教室やイベントも企画します。
- (3) 地域の障害者のスポーツを支える人材の育成
- ① 障害のある人が身近な場所でスポーツを楽しむためには、自治体職員、スポーツ施設職員、スポーツ推進委員、教職員、医療関係者、社会福祉関係者など、多岐にわたる人々が、障害者のスポーツに関する知識・ノウハウを持っていることが必要です。これまでの指導経験や実践の場としての強みを活かして、競技団体との連携も図りながら、「支える」という視点から、パラスポーツ指導員やボランティアを育成していきます。「応援する」という視点から、地域住民の参加を促進し、地域交流会、大会観戦や障害者のスポーツの体験などの機会を創出します。
 - ② 東京都障害者総合スポーツセンターは、主に23区地域と周辺地域のスポーツ施設ネットワークの拠点（ハブ）としての役割を果たします。
 - ③ 東京都多摩障害者スポーツセンターは、主に多摩地域のスポーツ施設ネットワークの拠点（ハブ）としての役割を果たします。
- (4) 障害者のスポーツに関する情報を積極的に発信
- ① パラスポーツポータルサイトや広報誌「東京の障害者スポーツ」などを活用し、東京都障害者スポーツ協会や東京都パラスポーツトレーニングセンターの事業と合わせて、効果的な

広報を行います。

- ② ウェブアクセシビリティを向上させ、すべての人がホームページを不自由なく利用できるようにします。
- ③ SNS やデジタルサイネージ等を活用し、両センターの最新情報を提供していきます。
- ④ 東京 2020 大会や東京 2025 デフリンピックなどのアーカイブ資産を活用するとともに、大会での活躍情報を発信し、障害者のスポーツへの意欲を高めます。

(5) 東京都の施策と連携し、障害者のスポーツを推進

- ① 東京都が令和 7 年 3 月に策定した東京都スポーツ推進総合計画について、両センターの機能を最大限に活かし、積極的に推進していきます。
- ② 東京 2020 パラリンピックや東京 2025 デフリンピックのレガシーを継承し、障害者のスポーツが社会に根付くよう取り組んでいきます。
- ③ 災害時には一時的な避難場所としての役割を担うほか、脱炭素社会の実現に向けた取組など、東京都の様々な行政施策と連携・協力していきます。

(6) 効果的かつ効率的な管理運営

- ① 利用者ニーズに、より効果的・効率的に対応できるよう、質の高いサービスの提供に努めるとともに、利用者の積極的な拡大を図ります。
- ② 施設管理として、設備の日常点検や定期点検を適切に実施するとともに、業務効率化を図りつつ経費節減に努め、予算を効率的に執行していきます。

(7) 安全・安心な運営

- ① 安全・安心・快適に利用できるよう、施設・設備・用具等のハード面、スポーツ支援・指導・安全管理等のソフト面の両面から、利用者をサポートします。
- ② 近年頻発する猛暑にも、WBGT（暑さ指数）を活用して、利用者への注意喚起、施設利用の制限などを実施し、利用者の健康と安全を守ります。
- ③ 感染症流行など急激な社会変化を生じた場合には、東京都と連携して適切・柔軟に対応するとともに、災害発生時には、迅速に対応し利用者の安全を確保します。

(8) 都立スポーツ施設としての役割

- ① 公平な施設運営を行い、地域や関係団体との連携も図りながら事業運営を行っていきます。
- ② 都立 18 スポーツ施設と連携して、ウォーキング、カヌーやセーリングなど、障害者のスポーツ活動を更に拡大していきます。

(9) 自己評価手法の確立と PDCA サイクルの実行

- ① 障害種別の団体や競技団体等で構成される運営懇談会や、弁護士や学識経験者等で構成される利用者の声調整委員会を開催し、その審議を踏まえ、センターを公平かつ適切に運営します。
- ② 年 1 回の利用者満足度調査をはじめ、利用者ニーズの把握に努め、PDCA サイクルを回すことによりサービス向上を図ります。その調査結果はホームページで公表するなどして、説明責任を果たしていきます。

東京都多摩障害者スポーツセンター 令和8年度 事業のご案内

東京都障害者スポーツセンターとは・・・

障害のある人の健康増進と社会参加を促進するための**障害者専用スポーツ施設**です。

障害の種類、程度、スポーツ経験、利用の目的などに応じて支援を行いますので、障害のある人がいつ一人で来ても、気軽にスポーツやレクリエーションを楽しんでいただくことができます。

【施設の紹介】

- <体育施設> プール・体育館・卓球室(3台)・STT室(1台)・トレーニング室
- <文化施設> 集会室・印刷室・録音室
- <その他> 宿泊施設・食堂

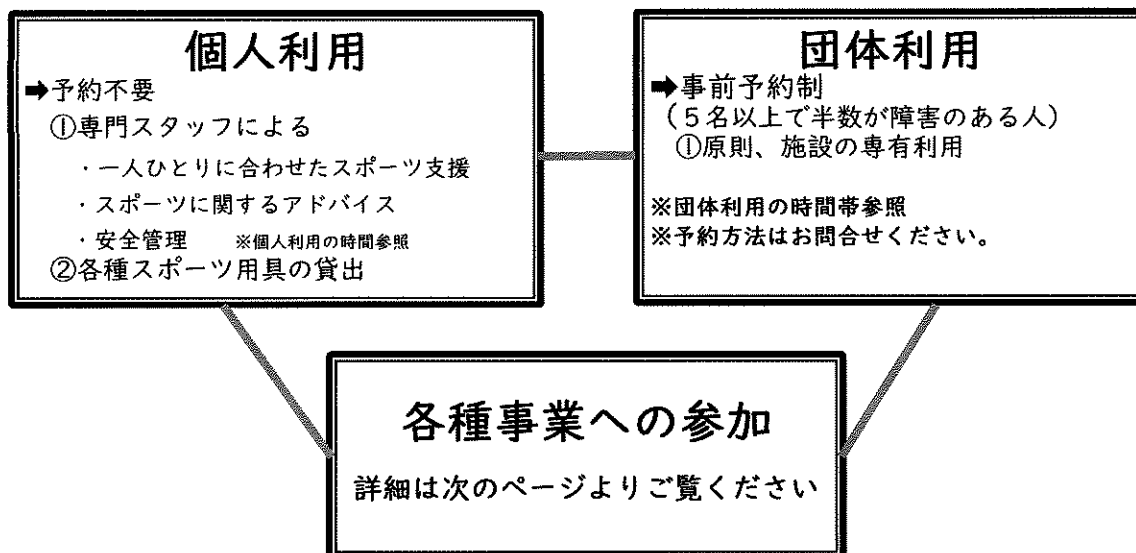
【主な利用方法】

施設を利用するためには、**利用登録**が必要です。

※詳しくは、次のページ「新規登録サービス」をご覧ください

※利用が出来る施設と日時は公式ポータルサイトより「施設開放一覧」をご参照ください。

全施設・全時間帯にスポーツ施設には専門スタッフが常駐しています。



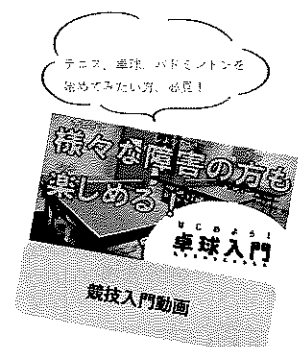
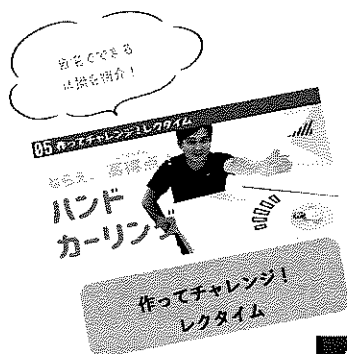
☆障害者スポーツセンターの特長☆

障害の種類・程度や年齢層に応じて、『安心・安全』に運動・スポーツに取り組み、継続して活動が出来る環境を支援します。『初心者・初級者の利用が定着・継続していく取組み』『リハビリテーションから健康の維持増進』『子どもの発育発達過程に応じた段階的なスポーツ支援』『楽しむスポーツから競技スポーツまで』『重度・高齢の障害のある人にやさしいサービスの提供』と様々な利用目的に合わせ、利用者ニーズに対応します。

また、スポーツセンターを中核施設として、関係機関・団体と連携・協働し、障害のある人が身近な居住地域で生活の一部として、スポーツ活動が出来る環境づくりを推進します。詳細についてはスポーツ施設にいる専門スタッフや受付窓口でお気軽にお尋ね下さい。

東京都障害者総合スポーツセンター 東京都多摩障害者スポーツセンター

公式チャンネルでは、どなたでも・いつでも楽しめる
体操動画や競技入門動画等、50本を超える様々な
動画を配信しています！



Youtubeの公式チャンネルにて配信

東京都障害者総合スポーツセンター
東京都多摩障害者スポーツセンター
公式チャンネル

で検索！

※変更の可能性があります。正式なものについては、3月末頃となります。

【表記内容の説明】

新 のマークがついているものは、今年度からの新規事業になります。

拡 のマークがついているものは、今年度内容等を拡充した事業になります。

※表中の「障害者」は高校生以上、「障害児」は中学生以下を表しています。但し、小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください。

【事業を活用した人材育成】

指 のマークがついているものは、指導者を目指す方を受入れます。（公財）日本パラスポーツ協会等の資格保有者が対象となります。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。

ボ のマークがついているものは、ボランティアを受入れます。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。

新規登録相談 <スポーツセンターを利用する方の登録（利用証の取得）及び利用についてサポートします。>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
新規登録サービス	障害児者 介護者	なし	受付	随時	随時	スポーツセンター利用に際し、これから利用を始めるための利用登録証の発行、スポーツセンターの施設利用方法、館内見学、教室、相談事業の説明、看護師とのインターク等を行います。

健康スポーツ相談

【健康スポーツ相談の申込みについて】

相談対象者— 各種相談を希望される方は、センター利用証が必要となります。

利用証をお持ちでない方は、障害者手帳をご持参のうえ、利用証の発行手続きを行ってください。

※各種相談は、事前に予約が必要です。希望される方は、受付または電話でお問い合わせください。

スポーツ医事相談 <初めて運動する方や医学的にまだまだ不安がある方に対して医師や理学療法士、管理栄養士が相談に応じます。>

相談項目	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
医師による スポーツ医事相談 【オンライン相談可能】	障害児者 介護者	各3組 (予約制)	医務室	毎月4回	午前又は午後	専門の医師が、利用される方の主治医の運動許可内容をもとに、その方にあった運動内容と運動量、実施上の留意点などを医学的アドバイスをします。
理学療法士による スポーツ医事相談	障害児者 介護者	各3組 (予約制)	医務室 トレーニング 室	毎月1～2回	午前又は午後	主治医の運動許可内容や「医師によるスポーツ医事相談」等をもとに、安全で効果的な運動の具体的実施についてのアドバイスをします。
管理栄養士による 栄養相談 【オンライン相談可能】	障害児者 介護者	各3組 (予約制)	集会室	毎月1回	午前又は午後	健康な生活を送るためのバランス良い食事の取り方やスポーツを行っていく上での効果的な栄養摂取についてアドバイスをします。

※実施時間は、各相談とも各回1組30分程度となります。

※実施日と時間については、予約申込をされる際に、受付または電話でお問い合わせください。

※医師等の都合により、実施日・時間が変更となることがあります。予めご了承ください。

運動相談 <初めて運動する方から運動を続けている方まで、スポーツスタッフが様々な運動について相談を行い、スポーツ活動を支援します。>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
スタッフによる 運動相談 【オンライン相談可能】	障害児者 介護者	各日2名 (予約制)	各施設	毎週金曜日 ※その他の曜日については要相談	①13:00～ 14:00 ②14:00～ 15:00 ※上記以外は 要相談	初めてスポーツセンターをご利用になる方、団体で運動やスポーツを実施する際の方法、健康・体力の維持増進の方法に不安のある方に向けて、スポーツスタッフが相談・支援します。日頃の運動内容の見直しやスポーツセンターで実施できるスポーツ活動・自宅でも取り組める運動等を一緒に考えていきます。また、個別の運動支援や団体活動プログラムについても相談・支援します。
	専門的な スポーツ支援を 希望する団体	要相談				要相談
拡 パラスポーツ トレーナー アドバイスタイム	障害児者 介護者	なし	トレーニング 室	6回 4/27(月)・6/27(土) 8/24(月)・10/17(土) 12/21(月)・2/27(土)	18:30～20:00	パラスポーツトレーナーが運動・トレーニングなど様々な悩みや運動方法についてアドバイスします。 協力：東京都パラスポーツ指導者協議会 パラスポーツトレーナー部会
				金曜日 2回 7/10・1/15	16:00～17:30	
アシストサービス (はじめての スポーツ施設体験)	障害児者 介護者	なし (予約制)	各施設	要相談	要相談	日常的なスポーツセンターの個人利用の利便性の向上を図るため、主に初心者・初級者を対象とし、障害の種類や状況に応じてスムーズかつ快適にご利用いただけるようサポートします。スポーツセンターと関係する方々と連携して継続的なスポーツ活動に繋げるアシストサービスを行います。

※実施日と時間については、予約申込をされる際に、受付または電話でお問い合わせください。

※実施日・時間は各月事前に定めておりますが、変更となることがあります。予めご了承ください。

スポーツ教室

【スポーツ教室の参加・申込みについて】

参加資格 ー ・参加する場合にはセンター利用証が必要となります。利用証をお持ちでない方は、障害者手帳をご持参のうえ、スポーツ教室開催前までに、利用証の発行手続きを行ってください。

・オンラインで実施の教室に関しては、センター利用証をお持ちでない方もご参加いただけます。

詳細につきましては申込書をご確認ください。

・定員のある教室（申込制）は、事前に申込みが必要です。

申込方法 ー ・申込制の教室は、実施初日の約6週間前から所定の申込用紙にご記入の上、お申込みください。

定員を超えた場合は、抽選となります。

抽選の場合、東京都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

※表中の「障害者」は高校生以上、「障害児」は中学生以下を表しています。但し、小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください。

・対象の年齢については、令和8年4月1日現在とする。

スポーツ導入教室 <利用から間もない方、運動・スポーツを始める方が安心して参加できます。>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ	レクリエーション ・スポーツ 【インドアベタンク】	障害児者 介護者	なし	体育館	木曜日 3回 5/14・6/11・7/9	13:00～14:30	初めての方でも気軽に楽しめるレクリエーションスポーツ種目を行います。またインドアベタンクやユニカールの日もあります。体育館でみんなで楽しくからだを動かしましょう。 協力： 昭島市スポーツ推進委員（インドアベタンク） 東村山市ユニカール協会（ユニカール）
ボ	レクリエーション ・スポーツ 【ユニカール】				火曜日 3回 9/1・10/6・11/10		
拡 指 ボ	レクリエーション ・スポーツ				18回 4/20(月)・5/25(月) 8/7(金)・8/24(月) 9/4(金)・9/14(月) 10/19(月)・10/30(金) 11/6(金)・11/16(月) 12/4(金)・12/14(月) 1/8(金)・1/28(木) 2/5(金)・2/15(月) 3/5(金)・3/29(月)		
新	やさしいヨガ 【オンライン参加可能】	障害児者 介護者	なし	体育館	木曜日 12回 4/23・5/21・6/25 7/23・8/20・9/17 10/22・11/26・12/24 1/21・2/25・3/25	13:00～14:00	呼吸を整え、からだの動きを感じながら、ゆったりとした時間を過ごします。心身共にリラックスしましょう。 ※オンラインでの参加も可能です。希望される方は事前の申し込みが必要です。
新 指	シェイプ!アップ! アクア	障害児者 介護者 ※15歳以上	なし	プール	火曜日 3回 4/21・7/14 9/8 8回 5/19(火)・6/23(火) 10/27(火)・11/19(木) 12/22(火)・1/14(木) 2/18(木)・3/18(木)	11:00～11:50 13:00～13:50	水の特性を活かし、水中でのリラクゼーションやアクアビクスエクササイズ等、水中で楽しくからだを動かしましょう!
指 ボ	ブラインドスポーツ 体験	視覚障害児者 介護者	なし	体育館	3回 7/2(木)・10/10(土) 1/22(金)	13:00～14:30	音や触覚を研ぎ澄ませて行うブラインドテニスの他、既存のスポーツにも工夫を加えて実施します。さまざまなスポーツに挑戦してみましょう! 協力：プリンデンテニスクラブ
	ラジオ体操	障害児者 介護者	ー	各施設	通常開館日	① 9:10～ 一般利用開始前	1日の始まり、みんなでラジオ体操を行い元気な1日を迎えましょう。運動開始前に準備運動として参加ください!
	全国自転車の旅	障害児者 介護者	ー	トレーニング 室	通常開館日	一般利用時	自転車やランニングマシンに乗って自分のペースで全国を完走しましょう。国内外のコースから選べます。
	水中歩行の旅			プール			水中歩行で名所めぐり。水中歩行は身体に良いこと満載!続けることが大切です。

※自転車の旅、水中歩行の旅完走(歩)者には修了証を贈呈します。

入門教室

<スポーツに挑戦してみたい、継続していききたい方は、入門教室で体験してみましょう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡指	チャレンジ！ 車いすスポーツ	身体障害児者 介護者	15組 (申込制)	体育館	5回 5/9(土)・7/19(日) 9/12(土)・10/3(土) 1/10(日)	13:00～14:30	レクリエーションスポーツや様々なパラスポーツに挑戦し、スポーツの楽しさを感じ、これから始めてみたいスポーツと一緒に探してみましよう！ 日常、車いすに乗っていないお友達も、参加できます。競技用車いすの貸し出しもあります。
拡指	はじめよう！ 水泳入門	障害児者 介護者 顔つけから 12.5mまで	各回 15組 (申込制)	プール	土曜日 6回 7/4・11・18・25 8/1・8	13:00～13:50	個々の状況に合わせて、水慣れ・泳法のグループに分かれて進めていきます。 介護者には、サポート方法等と一緒に学んでいただけます。 各回、泳力別に進めていきます。
土曜日 6回 7/4・11・18・25 8/1・8		14:10～15:00					
土曜日 6回 11/21・28 12/5・12・19・26		13:00～13:50					
土曜日 6回 11/21・28 12/5・12・19・26		14:10～15:00					
新	お手軽・ストレッチ & エクササイズ	障害児者 介護者	なし	体育館	火曜日 12回 4/14・5/12・6/16 7/14・8/18・9/15 10/20・11/17・12/15 1/19・2/16・3/16	13:30～15:00	自宅でも手軽に行える、トレーニング方法やストレッチ等、しなやかな身のこなしとなるトータルボディケアを目指します。 毎日の運動習慣に取り入れてシェイプアップしましょう！
指	脳血管障害者の 運動教室	脳血管障害者 介護者	12組 (申込制)	体育館	日曜日 5回 9/20・27 10/4・11・18	10:30～12:00	脳血管障害の理解を深め、日常生活に役立つケアの方法や運動プログラムを実施します。 障害特性に効果的な運動方法を実践し、日々の運動習慣と健康づくり、仲間づくりにもつなげていきます。

測定評価

<ご自身の体力を知りましょう。定期的に自分の体力を確認してみましょう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ	体力測定	障害者	なし	体育館	土曜日 3回 6/6・9/5・1/9	13:00～15:00 ※受付は14:30 まで	体力測定で自分の身体を定期的に振り返ってみましょう！ 測定結果を記録して、健康・体力づくりにつなげましょう！！

アウトドア

<屋外に出て、思い切り、様々なスポーツ体験をしましょう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡ボ	TAMAウォーク	障害児者 介護者	20組 (申込制)	都内公園等	3回 5/18(月)・9/22(火・祝) 11/23(月・祝) ※雨天中止	13:00～16:00	自然豊かな公園を散策しながら、様々なゲームやレクリエーション活動にチャレンジ！
	出かけよう！ パラカヌー	障害児者 介護者	10組 (申込制)	カヌー スラローム センター	土曜日 2回 6/6・11/7	10:00～13:00	東京2020大会の会場となったカヌー場でレクリエーション・カヌー(カヤック)にチャレンジ！ 協力：日本パラカヌー連盟 カヌースラロームセンター

中・上級教室

<競技の技術を高めたい、試合をしてみたい、もう少しレベルアップしたいと思ったら！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
	知的障害児・者の 水泳教室	知的障害児者	なし	プール	4回 6/20(土)・8/15(土) 10/17(土)・11/22(日)	①13:00～13:50 ②14:00～14:50	泳力レベルアップを目指す方のための教室です。目標達成を目指して頑張りましょう！ どちらかの時間、もしくはどちらの時間にも参加できます。 協力：東京都障害者水泳連盟
土曜日 2回 7/25・9/5					①17:00～17:50 ②18:00～18:50		
拡ボ	都大会前 スローイングタイム	障害児者 介護者	なし	谷保 第3公園	2回 5/8(金)・5/16(土) ※雨天中止	13:00～14:30	東京都障害者スポーツ大会陸上競技(投てき種目)・フライングディスク参加選手対象の強化練習会です。
拡ボ	都大会前陸上	障害児者 介護者	なし	体育館	5/8(金)	15:00～16:30	東京都障害者スポーツ大会陸上競技(スラローム・ビーンバッグ)参加選手対象の強化練習会です。
5/24(日)					13:00～14:30		
ボ	大会前 サウンドテーブルテニス	障害児者 介護者	なし	集会室	4回 5/4(月・祝)・5/11(月) 11/2(月)・11/7(土)	13:00～14:30	東京都障害者スポーツ大会参加(STT競技)選手およびセンターSTT大会(11/14)参加選手対象の強化練習会です。

新 ポ 拡	大会前卓球	卓球大会 参加申込選手	なし	体育館	2回 10/17(土)・10/25(日)	15:00~16:30	卓球大会(11/1)参加選手対象です。 試合形式を体感してみましょう。
	ワンポイント 卓球	障害児者 介護者	なし	体育館	4回 6/9(火)・8/6(木) 10/23(金)・12/17(木)	13:00~15:00	自分が習得したい技術をマスター、個々のレベルに合わせて行います。 それぞれの課題クリアを目指しましょう! 協力: 国立市卓球連盟
				卓球室	4回 5/8(金)・7/11(土) 9/27(日)・2/18(木)	17:00~19:00	
	ワンポイント 水泳	障害児者	なし	プール	4回 6/9(火)・9/10(木) 12/17(木)・3/11(木)	10:00~11:30	「もっと泳げるようになりたい!」「日頃の泳ぎの確認をしたい!」と思っている方にスポーツスタッフがその場でアドバイスします。 ※開催時間内のご都合の良い時間帯にスタッフにお声がけください。
金曜日 3回 4/17 10/16・1/15					13:00~14:30		
木曜日 4回 5/14・8/20 11/19・2/25					18:30~20:00		
飛び込みスタート 練習会	水泳記録会参加 申込選手	なし	プール	8/28(金)	18:00~20:00	水泳記録会(9/19)に向け、安全なスタート方法を学びます。記録会において飛び込みスタートを希望する選手および団体指導者に対し、(公財)日本水泳連盟プール公認規定ガイドラインの「スタートの段階指導」に基づき実施します。	
	水泳記録会参加 申込団体指導者	15名		8/30(日)	18:00~20:00		

アスリートサポート <競技に向けての第1歩!さらに上のランクを目指してスキルアップ!>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
水泳選手育成教室	身体障害児者	なし	プール	土曜日 6回 4/25・6/13 8/1・10/10 12/12・2/13	18:00~20:00	競技大会を目指す方を対象とし、選手の育成を行います。 己を磨き!さらなる飛躍を目指しましょう! ※25m以上泳げる方が対象です。
車いすレーサー ローイング トレーニング	身体障害者	なし	アスリート サポート室 (第4集会室)	開館日	利用時間内 ※12:00~13:00 は使用できません	車いすレーサー練習(ローラー)およびローイングマシンでトレーニングができます。 選手の方、ぜひ活用ください。

ジュニア対象教室 <いろいろな種目に挑戦しましょう!スポーツの楽しさを発見しませんか!>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡 指 GOGOキッズ運動	4歳以上 小学3年生以下の知的障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館 ※9・10月 プール	10回 5/24(日)・6/13(土) 8/23(日)・9/26(土) 10/25(日)・11/29(日) 12/20(日)・1/24(日) 2/21(日)・3/21(日)	9:15~10:15	集まったお友達との仲間づくりや一緒に身体を動かすことを楽しみながら、幼少期に必要な走る・蹴る・投げるなどの様々な動きを身につけます。 ※9・10月はプールにて行います。
拡 指 GOGOジュニア運動	小学4年生以上 中学生以下の知的障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館 ※9・10月 プール	10回 5/24(日)・6/13(土) 8/23(日)・9/26(土) 10/25(日)・11/29(日) 12/20(日)・1/24(日) 2/21(日)・3/21(日)	10:30~11:30	走る・投げるなどの基本的な動作や用具を使うなどの様々な動きや身体の器用さを身につけ、「楽しい!嬉しい!!できた!!」を体感します。 ※9・10月はプールにて行います。
拡 指 肢体不自由児の 親子運動タイム	4歳以上 小学6年生以下の肢体障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館	8回 5/9(土)・7/19(日) 8/16(日)・9/12(土) 10/3(土)・11/21(土) 1/10(日)・2/14(日)	10:00~11:30	親子で一級に取り組める体操やトランポリンを使つての弾性運動など全身を大きく動かしていきます。 子供だけではなく、親子と一緒に!楽しみましょう!

地域交流教室

<ご家族やお友達も誘って、みんなで楽しみましょう!どなたでも参加できます。>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
【オンライン】 リズムタイム	障害者 福祉施設 作業所等	10団体 (申込制)	オンライン	月曜日 11回 ※5/18・6/22・7/27 ※8/17・9/28・10/26 11/30・※12/21・1/25 2/22・※3/15	13:30~14:30	音楽や簡単な用具を用いて、リズムに合わせて身体を動かしたり、レクリエーションゲームを楽しみましょう! 各会場で一緒に踊って気持ちよく汗を流しましょう。 ※全11回オンラインで実施します。 ※5月、8月、12月、3月はHIP HOPダンスを実施します。
レッツ☆HIP HOP	どなたでも	なし	体育館	日曜日 8回 4/26・6/21・7/12 9/20・10/18・11/29 1/24・2/14	13:00~14:30	からだを動かすことが大好きなあなた! 音楽にあわせてHIP HOPダンスで心もからだもノリノリに!レッツ!ダンス!!
レッツ☆車いすバスケ	どなたでも	なし	体育館	9回 4/12(日)・5/4(月・祝) 6/14(日)・7/11(土) 9/13(日)・10/12(月・祝) 11/15(日)・1/30(土)・3/7(日)	9:00~11:45	初めての方も大歓迎!!子供から大人、障害の有無に関わらず、誰でも参加できます!競技用車いすの基本操作やドリブル練習、シュート練習の他、後半では試合を行います。花形スポーツの車いすバスケットボールに挑戦しましょう! 協力:東京都車いすバスケットボール連盟
				2回 12/13(日)・2/20(土)	13:30~16:00	
トランポリンタイム	どなたでも	なし	体育館	10回 5/2(土)・7/18(土) 8/9(日)・9/7(月) 10/24(土)・11/20(金) 12/19(土)・1/16(土) 2/16(火)・3/27(土)	9:00~11:45	大きなトランポリンと大きなエアトランポリンで、ジャンプ!ジャンプ!ジャンプ! 教室を通して、安全な乗り方と降り方を学び、1人で上手に跳べる練習もします。
ワンランクアップ トランポリン	どなたでも	16組 (申込制)	体育館	6回 5/10(日)・6/15(月) 8/24(月)・10/19(月) 12/14(月)・2/15(月)	17:30~19:00	トランポリンスキルを身につけワンランクアップした技術を身につけます。上手に跳べるように練習をしましょう。
みんなで交流☆ eスポーツ	どなたでも	なし	体育館	3回 4/25(土)・9/21(月・祝) 2/6(土)	13:00~15:00	eスポーツは、個々の障害に合わせてどなたでも出来るスポーツです。コントローラーの工夫や体を動かすゲームで、楽しくプレイしましょう! 協力:東京都作業療法士会
みんなで交流☆ ティーボール	どなたでも	なし	谷保 第3公園	土曜日 3回 1/30・2/13・3/6	13:00~15:00	打って、走って、投げて、みんなでティーボールを楽しみましょう! ※雨天の場合、体育館にて実施します。
みんなで交流☆ ユニカール	どなたでも	なし	体育館	火曜日 3回 12/8・1/26・3/2	13:00~15:00	陸のカーリングと呼ばれるユニカール。緻密な作戦と、それを実行するコントロール技術を身につけましょう。 あなたも是非、体験してみませんか? 協力:東村山市ユニカール協会
みんなで交流☆ グラウンド・ゴルフ	どなたでも	なし	谷保 第3公園	月曜日 3回 4/27・11/9・1/18	13:00~15:00	グラウンド・ゴルフは、誰もが楽しむことができるスポーツです!!狙うはホールインワン!一緒にラウンドし、みんなで楽しみましょう。 ※雨天の場合、体育館にて実施します。
みんなで交流☆ 卓球	どなたでも	なし	体育館	2回 4/19(日)・9/25(金)	13:00~15:00	卓球好きな人、集まれ!初心者から上級者まで、みんなで交流を深めラリーやゲームを楽しみましょう。
みんなで交流☆ 卓球inくにたち	どなたでも	(申込制)	くにたち 市民総合 体育館	3/6(土)	10:00~16:00 (予定)	初心者から上級者まで、みんなで交流を深めラリーやゲームを楽しみましょう。 ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。 共催:国立市
みんなで交流☆ バドミントン	どなたでも	なし	体育館	3回 5/3(日)・9/6(日) 11/27(金)	13:00~15:00	基礎からゲームまで、バドミントンのいろはから技術もお伝えします!バドミントンが好きな方、レベルアップしたい方、大歓迎!
みんなで交流☆ バドミントンin東大和	どなたでも	48名 (申込制)	東大和市民 体育館	2/27(土)	9:30~16:00 (予定)	初心者から上級者まで、みんなで交流を深めラリーやゲームを楽しみましょう。 ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。 共催:東大和市

ポ	みんなで交流☆ポッチャ	どなたでも	なし	体育館	2回 11/15(日)・1/29(金)	13:00～15:00	大人気のパラリンピック種目！ だれもが一緒に楽しめるスポーツで、奥の深い競技にはまる方も多い種目です！
	みんなで交流☆ポッチャin国分寺	どなたでも	(申込制)	国分寺市民スポーツセンター	12/13(日)	9:30～12:00 (予定)	だれもが一緒に楽しめるスポーツです。みんなで交流を深めゲームを楽しみましょう☆ ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。 共催：国分寺市
ポ	みんなで交流☆テニス	どなたでも	20名 (申込制)	谷保第3公園 テニスコート	土曜日 2回 11/21・3/20	13:00～15:00	硬式テニスが好きな方、やってみたい方ぜひ、チャレンジしましょう！屋外でテニスに挑戦しましょう！ ※雨天の場合、体育館にて実施します。
新 ポ	みんなで交流☆サッカー	どなたでも	なし	体育館	水曜日 2回 5/6(水・祝)・9/23(水・祝)	13:00～15:00	パスやシュートの基礎やゲームを楽しみましょう。サッカーが好きな方、ぜひチャレンジをしてみましょう！
	みんなで交流☆サッカーin調布	どなたでも	30名 (申込制)	ミスノフットサルプラザ味の素スタジアム	2/28(日)	14:00～16:00 (予定)	障害の有無に関係なく、初心者から上級者まで、みんなで交流しながら、基礎やゲームを楽しみましょう。 ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。
	パラカヌー体験	どなたでも	20名 (申込制) ※	プール	6回 6/7(日)・7/26(日) 9/13(日)・11/3(火・祝) 1/17(日)・2/21(日)	13:00～15:00	パドルを使いこなし、水の上で自在にカヌー(カヤック)を操ってみませんか？ 協力：日本パラカヌー連盟 ※地域住民の方は当日、先着順とします。
ポ	みんなで交流☆ショートテニス	どなたでも	なし	体育館	2回 7/24(金)・2/23(火・祝)	13:00～15:00	スポンジボールを使用したショートテニスです。初めてラケットスポーツを実施する方も始めやすい種目です。
ポ	みんなで交流☆マラソントime	どなたでも	なし	センター近隣	土曜日 3回 1/16・2/27・3/13 ※雨天中止	13:00～15:00	みんなで、屋外に出てジョギング、趣味に、トレーニングとしても楽しく走りましょう！目指すはマラソンイベント参加！
	パラスポーツ交流会	どなたでも	なし	東村山市民体育館	12/5(土)	10:00～15:30	様々なパラスポーツ種目が体験出来ます！ ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。 共催：東村山市

重度障害者対象教室 <安全に！そして介護者と共に楽しみましょう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡 指	のびのび運動ひろば	重度 肢体不自由児者 (四肢麻痺) と介護者	なし	プール	7回 5/23(土)・6/14(日) 7/12(日)・8/16(日) 9/20(日)・10/18(日) 11/15(日)	12:30～14:30	波の少ない静かなプールで、ゆっくり自分のペースで水中の運動を楽しみます。
			なし	体育館	4回 7/5(日)・8/23(日) 10/24(土)・11/22(日)	13:00～14:30	体育館で大きなマットの上でのびのびとからだを伸ばしたり、動かしたりします。自分のペースでできることをみんなでやりましょう！

介護予防支援教室 <生活に役立つ運動を楽しみながら行いましょう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
新 指	介護予防！健康づくり運動教室	障害児者	なし	体育館	8回 5/15(金)・6/12(金) 7/17(金)・9/11(金) 11/9(月)・1/18(月) 2/15(月)・3/22(月・祝)	10:00～11:30	運動するための習慣をつけるため、筋力アップのためのちょっとしたエクササイズやリズム運動、ポールウォーキングなどを行います。

大会

【大会の申込みについて】

- 参加資格 ー ・小学生以上の方が対象となります。
 ・大会によって対象者等が異なりますので、ご確認の上お申し込みください。
- 申込方法 ー ・申込詳細については、実施日の約2か月前から別途館内掲示及びホームページにて周知しております。
 申込方法については所定の各大会申込用紙によりお申し込みください。
 詳細は、各大会要項を参照してください。
 抽選の場合、東京都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。
- ※表中の「障害者」は高校生以上、「障害児」は中学生以下を表しています。但し、小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください。

大会名	対象	場所	実施日	備考
第43回 水泳記録会	障害児者	プール	9/19(土)	初めて大会に参加する方も安心して参加していただけます！ 日頃の練習の成果を発表する場にしましょう！ また、大会を通じて沢山の仲間と出会い、新しいステージに踏み出してみましょう！ ※詳細は、各大会要項を参照してください。
第40回 卓球大会	障害児者	体育館	11/1(日)	
第40回 サウンドテーブルテニス大会	視覚障害児者	集会室	11/14(土)	
第22回 ボッチャ大会	障害児者	体育館	2/7(日)	

地域交流事業

【地域交流事業の申込みについて】

- 参加資格 ー ・どなたでもご参加いただけます。
 事前予約のあるコンテンツは、事前に申込みが必要です。
- 申込方法 ー ・申込詳細については、実施日の約2か月前から別途館内掲示及びホームページにて周知しております。
 定員を超えた場合は、抽選となります。
 抽選の場合、東京都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。
- 行事 <どなたでも参加いただけます。ご家族やお友達をお誘いのうえ、ぜひお越しください！>

事業名	対象	場所	実施日	内容
障害者週間記念事業	どなたでも	体育館ほか	12/6(日)	日頃からセンターを利用している皆さんや近隣にお住いの方、どなたでもご参加いただけます。パラスポーツ体験だけではなく、作品作りなど多様な文化体験も行います！家族・友達を誘って、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！
TAMAスポーツ祭	どなたでも	体育館ほか	3/14(日)	どなたでも楽しめるパラスポーツ体験やイベントが盛りだくさん！家族・友達を誘って、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！

講習会

【講習会の申込みについて】

参加資格 ー ・ 各講習会募集要項をご確認ください。

申込方法 ー ・ 申込詳細については、実施日の約2か月前から別途館内掲示及びホームページにて周知しております。

・ 定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。

抽選の場合、東京都在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

人材育成・理解啓発

事業名	対象	場所	実施日	内容
スポーツボランティア講習会	パラスポーツ活動に興味のある方	体育館	8/15(土) 実技 競技用車いすのサポート方法を学ぼう！	障害のある方のスポーツ活動の意義や障害についての基礎を学び、障害のある方のスポーツ活動を共に楽しみながら支えるためのちょっとしたポイントや様々な関わり方を学びましょう。ご自身の生活スタイルに合わせてボランティア活動を探してみましよう！また、センターの教室を通じてボランティア活動の魅力を発見しましょう。 ※各回の時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にてご確認ください。
		体育館	11/29(日) 教室体験 知的障害児の教室「GOGOジュニア運動」に参加しよう！	
		体育館	3/2(火) 教室体験 障害のある人もない人も一緒に楽しむ「みんなで交流☆ユニカール」に参加しよう！	
フォローアップ講習会	・パラスポーツ指導員 ・協会登録 ・スポーツボランティア ・施設・団体職員 他	集会室	9/27(日) 1/31(日)	地域や施設などにおいて、障害のある方のスポーツ・レクリエーション活動の普及を積極的に推進し、また、スポーツボランティアとして活動する意欲のある方を対象として、各講習会を実施していきます。この講習会をきっかけに、知識を高めていただき、スキルアップに役立ててみましょう。 ※各回の時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にてご確認ください。 共催：東京都パラスポーツ指導者協議会
初級パラスポーツ指導員養成講習会	東京都在住・在勤・在学の資格取得希望者	集会室 体育館他	6/20(土)・21(日) 27(土)・28(日) 7/4(土)	(公財)日本パラスポーツ協会公認の資格取得のための講習会です。主に初めてスポーツに参加する方に対し、スポーツの喜びや楽しさを重視したスポーツの導入に必要な基本的知識・技術を身につけます。地域の障害者スポーツの振興を支える意欲のある方は是非ご受講ください。 ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。

安全講習

アーチェリー安全講習会	アーチェリー競技者関係者	体育館	11月頃(予定)	アーチェリーを安全に正しく行射するための規則やマナーを学びます。 協力：アーチェリーくになち
-------------	--------------	-----	----------	---

地域振興事業

【地域振興事業の申込みについて】

申込方法 ー ー 直接、スポーツセンターまで御連絡ください。

障害のある方が、より身近な地域で、スポーツに親しむことができる環境づくりを推進するための事業展開や地域での取り組みを支援します。

また、事業を通してパラスポーツ指導員、ボランティアの育成をします。

※区市町村、公共スポーツ施設や社会福祉協議会、障害者福祉センター、福祉施設・団体、学校、地域スポーツクラブ等と調整後に、随時実施します。

地 域 振 興

事業名	対象	場所	実施日	内 容
「障害者スポーツ」 相談事業 【オンライン相談可能】	都内(市町村) 関係機関・団体	都内 (市町村) 各所	要相談	都内(市町村)の自治体、公共スポーツ施設、障害者福祉センター、その他関係機関・団体に対し、ニーズの把握を行うとともに、各地域内において、障害のある方のスポーツ活動の推進に向けた各種相談に対して、アドバイスや協力等を行います。
障害者福祉センター等 スポーツ活動支援事業 【オンライン相談可能】	都内(市町村) 障害者福祉センター等	都内 (市町村) 各所	要相談	障害者福祉センター等が実施する事業を充実させることにより、障害のある方が、日常的にスポーツ活動を行うことができる環境づくりを推進するために、センタースタッフがスポーツ事業等への協力を行うとともに、また、事業を支える人材を育成します。
公共スポーツ施設 利用促進事業 【オンライン相談可能】	都内(市町村)公共 スポーツ施設管理者 当該地域在住・在勤 の障害者 関係機関・団体	都内 (市町村) 公共 スポーツ 施設	要相談	障害のある方が、日常的に居住地の身近な公共スポーツ施設を利用することができるように、公共スポーツ施設管理者に対して、障害のある方の利用促進に向けた協力を行うとともに、障害のある方や関係機関・団体への支援を行います。
センター見学会	障害のある方の スポーツ活動に 興味・関心がある方	各施設	要相談	関係機関・団体、関係者が、センター見学会を通して、障害のある方のスポーツ活動の理解を深められるように障害者スポーツセンターの概要や特長、障害のある方が、どのようにスポーツ活動を行っているのか等をご案内します。
地域振興事業体験	各講習会受講者 障害のある方へ スポーツ支援を 予定している方	都内 (市町村) 各所	要相談 ※各事業実施日	地域振興事業の教室やイベントへの参加を通して、障害のある方へのスポーツ支援の理解や資質の向上の機会を設けます。障害のある方とのコミュニケーションやサポート、スポーツ支援を体験してみましょう！ また、終了後はセンタースタッフとのディスカッションを通じて、振り返りを行い、理解を深めていきます。

医 療 連 携

事業名	対象	場所	実施日	内 容
アウトリーチ事業	医療従事者等の 関係者 通院・入院患者等の 障害当事者と その家族	都内 (市町村) 病院・ 施設等	要相談	センタースタッフとセンター利用者が病院や関係施設・団体等に出向き、医療従事者等の職員、通院・入院患者等の障害当事者とその家族に対して、障害者スポーツセンターの概要や特長、利用者のスポーツセンターでの利用内容・方法・状況等をお伝えします。
医療・福祉・教育 連携講座	医療・福祉・教育 分野関係者	集会室	12/20(日)	障害者スポーツセンターの概要や特長、利用者のスポーツセンターでの利用内容・方法・状況等を伝えるとともに、東京都全域のスポーツ振興についても触れて、身近な地域におけるスポーツ活動の拠点づくりを推進するとともに、新たなセンター利用者の創出を図ることにに向けた意見交換を行います。 ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。

《 アクセス 》



【自動車でお越しになる場合】

- 都道256号線(旧国道20号線) 立川・八王子方面からお越しの方
都道256号線(旧国道20号線)「谷保天満宮前」の信号を左折、JRの踏切を渡り、突き当たりT字路を右折し、すぐの信号を左折、2つ目の信号のすぐ先が駐車場の入り口です。
- 国道20号線 新宿方面からお越しの方
国立インター入口交差点を直進、都道256号線(旧国道20号線)「谷保天満宮前」の信号を右折、JRの踏切を渡り、突き当たりT字路を右折し、すぐの信号を左折、2つ目の信号のすぐ先が駐車場の入り口です。

【電車でお越しになる場合】

- JR中央線「国立駅」南口より、大学通りを直進約20分。
 - JR南武線「谷保駅」北口より、大学通りを直進約10分。
- ※両駅より無料送迎バスを運行しています。

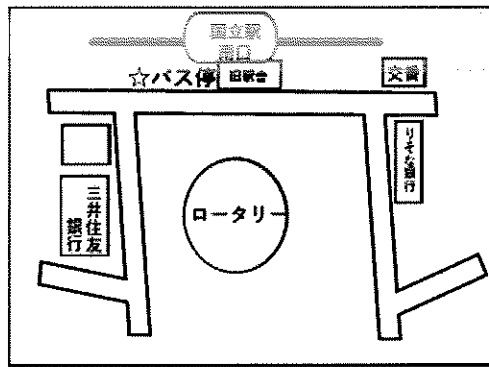
【路線バスでお越しになる場合】

- JR中央線「国立駅」南口より
バス3番乗り場から京王バス「府中駅」・「聖蹟桜ヶ丘」行き、またはバス4番乗り場から立川バス「矢川駅」
「国立操車場」行きバス乗車、「国立高校前」下車(所要時間約3分)
- JR南武線「谷保駅」北口より
バス1番乗り場から京王バス「国立駅」行きバス乗車、「国立高校前」下車(所要時間約4分)
- 京王線「府中駅」北口より
バス2番乗り場から京王バス「国立駅」行バス乗車、「国立高校前」下車(所要時間約16分)
- 京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」より
バス3番乗り場から京王バス「国立駅」行バス乗車、「国立高校前」下車(所要時間約23分)

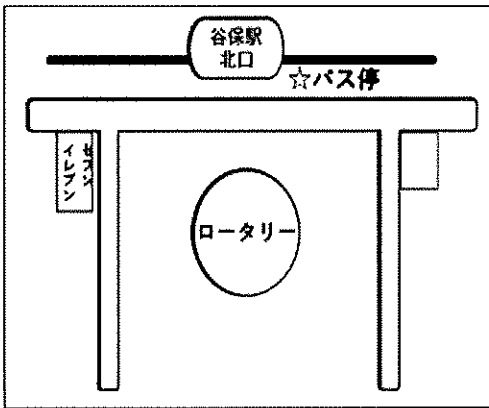
【送迎バスのご案内】

国立駅・谷保駅より無料送迎バスを運行しています。

★国立駅
送迎バス停留所



★谷保駅
送迎バス停留所



送迎バス時刻表

国立駅		谷保駅	
センター発	国立駅発	センター発	谷保駅発
8:40	8:50	9:25	9:30
9:50	10:00		
10:50	11:00		
12:15	12:25		
13:00	13:10	13:25	13:30
13:50	14:00		
14:50	15:00		
15:50	16:00		
16:15発の国立行バスは以下のようになります 【センター発】→【国立駅】→【谷保駅】→【センター着】			
16:15	16:25		16:35
17:15	17:25		
17:50	18:00		
18:50	19:00	19:15	19:20
19:50	20:00		
21:00			

利用カレンダー 2026年4月～2027年3月

2026年【4月】							【7月】							【10月】							2027年【1月】														
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土								
			1	2	3	4				1	2	3	4				1	2	3				1	2					3	4	5	6	7	8	9
5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14	15	16								
12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	23								
19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30								
26	27	28	29	30			26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31	31															
【5月】							【8月】							【11月】							【2月】														
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土								
					1	2				1	2	3	4	5	6	7	8				1	2	3	4	5	6				1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	12	13								
10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15	8	9	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	19	20								
17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27								
24	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	22	23	24	25	26	27	28	28														
31							30	31						29	30																				
【6月】							【9月】							【12月】							【3月】														
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土								
			1	2	3	4	5	6				1	2	3	4	5				1	2	3	4	5				1	2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12	13								
14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	14	15	16	17	18	19	20								
21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	21	22	23	24	25	26	27								
28	29	30					27	28	29	30				27	28	29	30	31			28	29	30	31											

■印は、休館日です。開館日でも団体貸切りのため個人利用できない場合があります。詳細についてはセンターまでお問い合わせください。
□印(5/30)は、施設設備の整備及び保守点検のため、ご利用及び施設のご予約受付ができません。

東京都多摩障害者スポーツセンター

〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1
TEL 042-573-3811 / FAX 042-574-8579
HP <https://tsad-portal.com>

※ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

東京都障害者総合スポーツセンター 令和8年度 事業のご案内

東京都障害者スポーツセンターとは・・・

障害のある人の健康増進と社会参加を促進するための**障害者専用スポーツ施設**です。
障害の種類、程度、スポーツ経験、利用の目的などに応じて支援を行いますので、障害のある人が
いつ一人で来ても、気軽にスポーツやレクリエーションを楽しんでいただくことができます。

【施設の紹介】

- <体育施設> プール・体育館・卓球室(4台)・STT室(2台)・トレーニング室
洋弓場(70m)・多目的室・運動場・庭球場(3面)
<文化施設> 集会室・研修室・印刷室
<その他> 宿泊施設・食堂

スマートフォンのカメラをかざすと
ホームページの各種案内ページが
ご覧いただけます

QR

【主な利用方法】

施設を利用するためには、**利用登録**が必要です
※利用できる施設と日時は公式ポータルサイトより「施設開放一覧」をご参照ください。

全てのスポーツ施設に専門スタッフが常駐しています。

個人利用

→予約不要

- ①専門スタッフによる
・一人ひとりに合わせたスポーツ支援
・スポーツに関するアドバイス
・安全管理
②各種スポーツ用具の貸出

団体利用

→事前予約制

- (5名以上で半数が障害のある人)
①原則、施設の専有利用

※予約方法はお問合せください。

各種事業への参加

詳細は次のページよりご覧ください

☆障害者スポーツセンターの特長☆

障害の種類・程度や年齢層に応じて、『安心・安全』に運動・スポーツに取り組み、継続して活動ができる環境を支援します。『初心者・初級者の利用が定着・継続していく取組み』『リハビリテーションから健康の維持増進』『子どもの発育発達過程に応じた段階的なスポーツ支援』『楽しむスポーツから競技スポーツまで』『重度・高齢の障害のある人にやさしいサービスの提供』と様々な利用目的に合わせ、利用者ニーズに対応します。

また、スポーツセンターを中核施設として、関係機関・団体と連携・協働し、障害のある人が身近な居住地域で生活の一部として、スポーツ活動ができる環境づくりを推進します。

詳細についてはスポーツ施設にいる専門スタッフや受付窓口でお気軽にお尋ねください。



公式チャンネルでは、どなたでも・いつでも楽しめる
体操動画や競技入門動画等の動画を配信しています！



Youtubeの公式チャンネルにて配信

東京都障害者総合スポーツセンター
東京都多摩障害者スポーツセンター
公式チャンネル

で検索！



【事業のご案内 表記内容の説明】



新のマークがついているものは、今年度からの新規事業になります。

拡のマークがついているものは、今年度内容等を拡充した事業になります。

※表中の「障害者」は高校生以上、「障害児」は中学生以下を表しています。但し、小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください。

※表中の「どなたでも」は、障害の有無、種類・程度などを問わずに、ご家族・ご友人、地域の人など様々な人と一緒にスポーツを行いたい人を表しています。

【事業を活用した人材育成】

指のマークがついているものは、指導者を目指す方を受入れます。(公財)日本パラスポーツ協会、(公財)日本スポーツ協会の公認資格保有者が対象となります。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。

ポのマークがついているものは、ボランティアを受け入れます。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。

新規登録相談 <スポーツセンターを利用するための登録(利用証の発行)、及び利用方法などの説明を行います。>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
新規登録サービス	障害児者(介護者)	なし	受付	随時	随時	これから利用を始めるための利用登録証の発行時に、センターの施設利用方法、教室、相談事業の説明、看護師とのインテーク等を行います。また、必要に応じて施設見学を行います。



【健康スポーツ相談の申し込みについて】

相談対象者— 各種相談を希望される方は、センター利用証が必要となります。利用証をお持ちでない方は、障害者手帳をご持参のうえ、利用証の発行手続を行ってください。

※各種相談は、事前に予約が必要です。希望される方は、受付または電話でお問い合わせください。

スポーツ医事相談 <初めて運動する方や医学的にまだまだ不安がある方に対して医師や理学療法士、管理栄養士が相談に応じます。>

相談項目	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
医師によるスポーツ医事相談	障害児者(介護者)	各3組(予約制)	研修室	毎月3回	①13:30~14:00 ②14:00~14:30 ③14:30~15:00	専門の医師が、利用される方の主治医の運動許可内容をもとに、その方に合った運動内容と運動量、実施上の留意点などの医学的アドバイスをします。
理学療法士によるスポーツ相談	障害児者(介護者)	各4組(予約制)	多目的室	奇数月の第2土曜日	①10:00~10:30 ②10:30~11:00 ③11:00~11:30 ④11:30~12:00	主治医の運動許可内容や「医師によるスポーツ医事相談」等をもとに、基本動作能力(座る、立つ、歩くなど)の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法などを用いて、スポーツ活動を支援します。医学的リハビリテーションの専門職が、利用者一人ひとりについて医学的・社会的視点から身体能力や生活環境等を十分に評価し、それぞれの利用目的に合わせて、安全で効果的な運動の具体的実施についてのアドバイスをします。
				偶数月の第3木曜日	①13:30~14:00 ②14:00~14:30 ③14:30~15:00 ④15:00~15:30	
管理栄養士によるスポーツ栄養相談 【オンライン相談可能】	障害児者(介護者)	各3名(予約制)	研修室	第2木曜日	①10:00~10:30 ②10:30~11:00 ③11:00~11:30	健康な生活を送るためのバランス良い食事の取り方やスポーツを行っていく上での効果的な栄養摂取についてアドバイスをします。オンラインでの相談も可能です。

※医師等の都合により、実施日・時間が変更になることがありますのでご了承ください。

運動相談 <今後のスポーツ活動に向けて、センター職員やパラスポーツトレーナーが専門的なアドバイスをを行います。>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
アシストサービス (はじめての スポーツ施設体験)	障害児者 (介護者)	各日2名 (予約制)	各施設	要相談	要相談	日常的な利用の利便性の向上を図る為、新規登録者、初心者・初級者、団体初回利用時を対象として、障害の種類や程度などに応じ、安全・安心、快適な利用に向け、センター職員やパラスポーツ指導員が、障害のある人と協働して、継続的なスポーツ活動に繋がるように支援します。
		要相談		要相談	要相談	
	新たにセンター利用を希望する団体	要相談		要相談	要相談	
センター職員による 運動相談	障害児者 (介護者)	各日1名 (予約制)	各施設	要相談	要相談	初めてセンターをご利用になる方や団体に対し、運動やスポーツの実施方法や、健康・体力の維持増進などに向けて、センター職員が指導・支援します。また、日頃の活動を見直し、新たな運動やスポーツメニューの提案などを行います。 ※団体へのスポーツプログラムの提案も行います。
		要相談		要相談	要相談	
	専門的なスポーツ支援を希望する団体	要相談		要相談	要相談	
センター職員による スポーツサポート	障害児者 (介護者)	要相談	各施設	要相談	要相談	新たなスポーツにチャレンジしてみたい方に対して、施設内で実施できるスポーツ種目について、センター職員が指導・支援します。
パラスポーツ トレーナーによる 運動相談	障害児者 (介護者)	各日2名 (予約制)	多目的室	金曜日 5/15 9/18 1/15	①17:30～ 18:30 ②19:00～ 20:00	(公財)日本パラスポーツ協会公認のパラスポーツトレーナーが、健康面やスポーツ活動に必要な安全管理、アスレチックリハビリテーションやトレーニング、コンディショニング指導等の専門的知識を用いて身体の使い方を基本からサポートします！日頃のトレーニングの見直しを図りましょう！ 協力:東京都パラスポーツ指導者協議会 パラスポーツトレーナー部会
				土曜日 7/18 11/14 3/20	①13:30～ 14:30 ②15:00～ 16:00	

※『要相談』部分については、事前の申込が必要です。実施日や時間についてはご相談し決定させていただきます。
受付または、電話でお問合せ下さい。

【スポーツ教室の申込みについて】

- 参加資格 —
- ・参加する場合にはセンター利用証が必要となります。利用証をお持ちでない方は、障害者手帳をご持参のうえ、スポーツ教室開催前までに利用証の発行手続きを行ってください。
 - ・オンラインで実施する教室に関しては、センター利用証がなくても参加できます。詳細につきましては、申込書をご覧ください。
 - ・定員のある教室（申込制）は、事前に申込みが必要です。申込み多数で抽選となった場合、東京都在住・在勤・在学の方を優先とします。
 - ・対象の年齢については、令和8年4月1日現在とします。
- ※アーチェリーについては、中学生の場合は、保護者同伴でご参加下さい。

スポーツ導入教室 <利用してから間もない方、新たなスポーツ種目との出会いを求めている方が安心して参加できます。>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡 指 ボ	スポーツ体験	障害児者 (介護者)	要相談 (申込制)	各施設	要相談 各クラブの活動日に準ずる	各クラブの活 動日に準ずる	センターを中心に活動しているクラブに参加して、経験したことないスポーツを体験し、仲間と一緒にスポーツを楽しみましょう！ 【共催:センタークラブおよびセンター関連団体】 クラブ一覧はP.45参照
拡	にこにこ水中運動	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	プール	毎週月曜日	10:00~ 10:50	水の特性を活かした体操のアクアビクスと浮き具を利用するヌードルビクス、また水中ウォーキング等、プールで毎週楽しくエクササイズしましょう！
	ラジオ体操	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	全館	通常開館日	9:10~	みんなでレッツラジオ体操！ 準備を兼ねて、身体をほぐしましょう！
拡 ボ	ヨガ&ピラティスタイム 【火曜版】	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	火曜日 6回 4/7 5/12 8/4 9/8 12/1 1/26	13:30~ 14:30	ゆったりとした音楽に合わせて、自分のペースで身体と心をリラックスさせてながら行きます。イスに座って行い、初めての人や柔軟性に自信のない人も安心してご参加いただけます。
	ヨガ&ピラティスタイム 【火曜版】 (オンライン)		オンライン 各10組 (申込制)	オンライン			オンラインで参加することができる教室です。 オンラインで参加することで、ご自宅で落ち着く環境下で他の教室にはない、ゆったりとした（低刺激）中で、心身のリラックスを図ることができます。
拡 ボ	ヨガ&ピラティスタイム 【日曜版】	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	日曜日 6回 6/7 7/5 10/4 11/8 2/14 3/7	11:00~ 12:00	ゆったりとした音楽に合わせて、自分のペースで身体と心をリラックスさせてながら行きます。イスに座って行い、初めての人や柔軟性に自信のない人も安心してご参加いただけます。
	障害者SC スポーツタイム	障害児者 (介護者) 障害者福祉施設・ 団体等	なし (当日参加)	体育館	木曜日 6回 7/23 8/6 8/13 8/20 8/27	13:30~ 15:30	各施設にある様々なスポーツ用具を使って、参加者の皆さん同士で自由に楽しく活動できる場を提供します。 お友達や介護者と共にスポーツ活動の習慣を身に付けましょう。 ※お一人での参加が難しい場合は、介護者と一緒にご参加ください。
			多目的室	8/30(日)			
新 ボ	やってみよう！ スローイング体験	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	2回 2/14(日) 2/23(火祝)	13:30~ 15:30	全国障害者スポーツ大会 陸上競技の、投てき種目を体験！ ジャベリックスローやビーンバック投げ、ソフトボール投げなどに挑戦してみよう。

入門教室 <各競技種目にチャレンジしたい方、好きな競技種目の継続とスキルアップをしたい方は、入門教室に参加しましょう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡 指 ボ	はじめよう！ 卓球入門 【月曜版】	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	卓球室	月曜日 4回 6/1 8/3 10/5 12/7	13:00～ 14:30	ラケット・ボールなどの用具に慣れることから始めて、フォアハンド、バックハンド、サーブを習得して、ラリーができるまでを目指します！
	土曜日 4回 7/4 9/5 11/7 1/9						
拡 指 ボ	はじめよう！ 卓球入門 【土曜版】	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	庭球場 ※雨天中止	金曜日 4回 5/15 7/3 11/13 1/15	13:30～ 15:30	ラケット・ボールなどの用具に慣れることから始めて、ボールがラケットに当たってからのフォロースルーが肝！しっかりと基本から学んでラリーができるまでを目指します！ ※使用球：硬式テニスボール
	土曜日 4回 4/25 6/20 12/19 2/20						
拡 指 ボ	はじめよう！ テニス入門 【金曜版】	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	庭球場 ※雨天中止	金曜日 4回 5/15 7/3 11/13 1/15	13:30～ 15:30	ラケット・ボールなどの用具に慣れることから始めて、ボールがラケットに当たってからのフォロースルーが肝！しっかりと基本から学んでラリーができるまでを目指します！ ※使用球：硬式テニスボール 協力：北区テニス連盟
	土曜日 4回 4/25 6/20 12/19 2/20						
拡 指 ボ	はじめよう！ バドミントン入門	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	体育館	金曜日 4回 7/31 8/7 8/21 9/4	17:30～ 19:30	ラケット・シャトルなどの用具に慣れることから始めて、ドライブ・ハイクリアなどの基本的な打ち方やサーブを習得して、ラケットにシャトルを当てることからラリーができるまでを目指します！ 協力：北区バドミントン協会
拡 指 ボ	はじめよう！ サウンドテーブルテニス (STT) 入門	視覚障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	日曜日 2回 4/19 2/21	13:30～ 15:30	全国障害者スポーツ大会の正式競技で、視覚に障害のある人が音を頼りに行う卓球です。基本的な打ち方やサーブを習得してラリーを目指し、競技規則を学びましょう。 ※中上級STT教室と同時間開催 協力：東京都サウンドテーブルテニス協会
指	はじめよう！ アーチェリー入門	障害者児者 (中学生以上)	5名程度 (申込制)	洋弓場	木曜日 全6回 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9 7/16(バックアップ)	17:30～ 19:30	センターの洋弓場は認定証を取得している方のみ利用することができます。全6回の教室で、アーチェリーの基本的な技術と安全に競技を行うための規則とマナーを学び、認定証を取得しましょう！ ※全6回中すべて参加できる方 ※マナー・判定基準・競技規則を理解できる方 ※申込前に詳細確認・説明が必要となります。事前にお問合せ下さい。 協力：北区アーチェリー協会 ACアチャー(センタークラブ)
			5名程度 (申込制)		土曜日 全6回 12/5 12/12 12/19 12/26 1/9 1/16 1/23(バックアップ)	13:30～ 15:30	
指	はじめよう！ 水泳入門	障害児者 (介護者)	10組 (申込制)	プール	金曜日 全4回 5/22 6/5 6/12 6/19	13:30～ 14:30	水泳の基本動作である水慣れ、水中での安全確保や浮き方・呼吸法、泳ぎ方などを学び、25m完泳を目指しましょう！ 介護者には、サポート方法等も一緒に学んでいただけます。
			10組 (申込制)		土曜日 全4回 10/3 10/10 10/17 10/24	13:30～ 14:30	
拡	はじめよう！ eスポーツ体験	①身体障害児者 (介護者) ②知的障害児者 精神障害児者 (介護者)	①5組 ②5組 (申込制)	研修室	土曜日 全2回 5/9 5/16	①13:30～ 15:30 ②16:00～ 18:00	個々の障害の種類・程度に合わせ、コントローラーなどを工夫することで誰でもeスポーツを楽しむことができます。また、プレイ中の姿勢へのアドバイス、機器のセッティングもしていきます。ご自分に合った機器を見つけましょう！ 協力：日本作業療法士協会 東京都作業療法士会
			①5組 ②5組 (申込制)		土曜日 全2回 8/8 8/15	①13:30～ 15:30 ②16:00～ 18:00	
			①5組 ②5組 (申込制)		土曜日 全2回 2/13 2/27	①13:30～ 15:30 ②16:00～ 18:00	
新	ハンドサッカー	身体障害児者 介護者	なし (当日参加)	体育館	土曜日 2回 9/26 3/13	13:30～ 15:30	都内特別支援学校で取組まれているハンドサッカーを通じて、みんなと一緒にプレーし交流しよう。ハンドサッカー初めての人も一緒に自分のゴールスタイルを見つけよう。 協力：日本ハンドサッカー協会 東京都肢体不自由特別支援学校体育連盟

中・上級教室 <大会に出場してみたい。更なるレベルアップをしたい。と思ったら！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指	はばたき大会 事前練習会 (水泳)	はばたき水泳大会 出場希望者	①20名 ②20名 (申込制)	プール	6/28(日)	①13:30~ 14:30 ②15:00~ 16:00	はばたき水泳大会(7/12)に向けて、大会のルールやスタート方法などを確認・練習して、大会に臨む準備をしましょう! 協力:東京都障害者水泳連盟
指	はばたき大会 事前練習会 (陸上)	はばたき陸上大会 出場希望者	30名 (申込制)	運動場	9/27(日)	13:30~ 15:30	はばたき陸上大会(10/11)に向けて、大会のルール確認やスタート方法などを確認・練習して、大会に臨む準備をしましょう!聴覚障害のある方ための光刺激スタート発信装置の練習もできます。
指	はばたき大会 事前練習会 (テニス)	はばたき テニス大会 出場希望者	20名 (申込制)	庭球場 ※雨天時 研修室	11/8(日)	13:30~ 15:30	はばたきテニス大会(11/22)に向けて、大会のルール確認とセルフジャッジ方法について知り、大会に臨みましょう! 雨天時は、センターの研修室でルールの確認をします。 協力:北区テニス連盟
指	はばたき大会 事前練習会 (バドミントン)	はばたき バドミントン大会 出場希望者	20名 (申込制)	体育館	1/9(土)	13:30~ 15:30	はばたきバドミントン大会(1/24)に向けて、大会のルールやマナーについて確認して大会に臨みましょう! 協力:王子かばちゃクラブ(センタークラブ)
	ワンランクアップ アーチェリー 【昼】	障害児者 (中学生以上) ※認定証所持者	各5名 (申込制)	洋弓場	18回 4/5(日) 5/11(月) 6/13(土) 7/14(火) 8/6(木) 8/29(土) 9/11(金) 9/23(水祝) 10/10(土) 10/15(木) 11/5(木) 11/23(月祝) 12/8(火) 12/24(木) 1/11(月祝) 2/16(火) 3/4(木) 3/13(土)	13:30~ 15:30	弓具の変更をした人やレベルアップをしたい人向けの教室です。講師からのアドバイス等を受けることができます。 ※当センターの認定証をお持ちの人に限りです。 ※認定証新規取得・更新は行いません。
	ワンランクアップ アーチェリー 【夜】				6回 4/24(金) 5/16(土) 6/15(月) 7/19(日) 1/30(土) 2/6(土)	17:30~ 19:30	弓具の変更をした人やレベルアップをしたい人向けの教室です。講師からのアドバイス等を受けることができます。 認定証の新規取得・更新を希望される人はこの時間をご活用ください。 ※新規取得はアーチェリー経験のある人で当センターの認定証をお持ちでない人に限ります。詳細確認が必要となります。事前にお問合せ下さい。
新	アーチェリー認定会	障害児者 (中学生以上) ※認定証所持者 及び アーチェリー 経験者	なし (当日参加)	洋弓場	3回 8/22(土) 10/24(土) 12/27(日)	13:30~ 15:30	認定証の新規取得・更新を希望される人はこの時間をご活用ください。 ※新規取得はアーチェリー経験のある人で当センターの認定証をお持ちでない人に限ります。詳細確認が必要となります。事前にお問合せ下さい。
新	サウンドテーブル テニス(STT)教室	視覚障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	日曜日 2回 4/19 2/21	13:30~ 15:30	大会に向けて、日ごろの練習の中での疑問など確認しながら、一緒に練習を行います。みんなでレベルアップを目指しましょう。 ※STT入門教室と同時間開催 協力:東京都サウンドテーブルテニス協会
新	知的障害者 スイミング	知的障害児者 (介護者)	15名 (申込制)	プール	土曜日 全6回 6/27 7/25 8/8 10/31 12/26 2/13	16:00~ 17:00	泳げない人も体力づくりに参加したい人も泳力関係なく、各レベルに合わせてみんなで楽しく参加しましょう。プールが好きな人集まれ!

アウトドア < 青空の下、自然の空気をいっぱい吸って身体を動かしながら仲間づくりをしましょう！ >

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指 ボ	ノルディック・ウォーキング	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	運動場 中央公園 ※雨天時 多目的室	3回 4/12(日) 10/16(金) 3/28(日)	13:30~ 15:30	屋内外で楽しめるノルディックウォーキング。ポールの基本的な使い方などを学び、にこにこペースで気持ちよく、自然を感じながら一緒に楽しみましょう。普段のウォーキングが更に楽しくなりますよ！ 協力:ノルディックウォーキングクラブ関東
指 ボ	東京23区トコトコ散策ツアー	障害児者 (介護者)	10組 (申込制)	都内公園等 ※雨天中止	3回 5/10(日) 11/29(日) 3/27(土)	13:30~ 15:30	都内23区の公園をノルディックウォーキング等、それぞれのスタイルで散策しましょう。新たな発見と一緒に体験しましょう！ 協力:ノルディックウォーキングクラブ関東 (5/10,11/29のみ)※調整中
新 指 ボ	パラサイクリング体験	障害児者 (介護者)	なし (当日参加) 10組 (申込制)	運動場 ※雨天中止 都内施設 ※雨天中止	調整中 調整中	13:30~ 15:30	二人乗り自転車のタンデムや手で漕ぐ自転車のハンドサイクルなど普段乗ることのできないサイクリングを体験してみませんか。パラサイクリングで、風を感じる気持ち良さやスピード感を感じてみましょう。 協力:一般社団法人日本パラサイクリング連盟

アスリートサポート < 競技に向けての第一歩！さらに上のランクを目指してスキルアップ！ >

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指	水泳選手育成教室	障害児者	20名 (申込制)	プール	土曜日 全6回 5/2 7/4 9/12 11/7 1/9 3/6	17:30~ 19:30	競技をはじめようとする方など競技会出場を目指す方が対象です。各種泳法指導、スタート練習、ターン練習など大会で活躍できる選手の育成を目的に行います。 協力:東京都障害者水泳連盟
拡 指	アスリート育成	競技団体・クラブ	5団体 (申込制)	研修室 集会室 各スポーツ施設	要相談 各競技団体・クラブの活動日に準ずる	要相談 各競技団体・クラブの活動時間に準ずる	自分を高めていきたい方やアスリートを目指す方、支える関係者に対して、基礎的な身体の使い方の知識を身につけ、適切なトレーニング方法を学び、競技パフォーマンスを向上させましょう。 協力:東京都パラスポーツ指導者協議会パラスポーツトレーナー部会
新	デフ陸上選手育成	聴覚障害児者 指導者 (陸上競技選手 中高生対象)	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	3回 7/20(月祝) 12/19(土) 3/20(土)	9:00~ 12:00	デフリンピアンを講師に合同の練習会を実施します。普段練習できない光刺激スタート発信装置を設置しスタート練習なども行い、パフォーマンスを向上させましょう。
	クラブ活動支援事業 (団体向け)	競技団体 競技クラブ	要相談	各スポーツ施設	要相談	要相談	センターを主な拠点に活動している競技団体やクラブの活動を支援します。競技力向上を目的に、安定した活動場所を提供します。

ジュニア対象教室 < いろいろなスポーツに挑戦して、スポーツの楽しさ知り、スポーツ好きになろう！ >

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指 ボ	ジュニア車いすスポーツ教室	身体障害児 (肢体不自由児) 介護者および家族	10組 (申込制)	体育館 プール 多目的室	日曜日 全5回 6/14 11/8 3/14 9/20 1/10	13:30~ 15:30	競技用車いすを使用した教室です。車いす操作からいろいろな種目のゲームまで楽しく行います。プールの日もありますよ！日常、車いすに乗っていないお友達も、参加できます。競技用車いすの貸し出しもあります。
指 ボ	ジュニアわくわくスポーツ教室	知的障害児 介護者および家族 ①4歳以上 小学1年生以下 ②小学2年生以上 中学生以下	①10組 (申込制) ②10組 (申込制)	体育館 運動場 ※雨天中止	日曜日 全6回 6/28 8/16 12/13 2/28 10/12(月祝) 3/7(日)	①13:30~ 14:30 ②15:00~ 16:00	基本的な動作「走る」「跳ぶ」「投げる」などのテーマに合わせて、楽しみながらいろいろな動きを経験ができます。プールの日もあります！ 協力:東京都作業療法士会
新	ジュニアスポーツキャンプ	身体障害児 ※小学4年生以上 中学生以下	10組 (申込制)	多目的室 プール 宿泊棟	7/25(土)~7/26(日)	詳細別途	1日スポーツを通してたくさん身体を動かし、夏の思い出を作ろう！センターへの宿泊体験もできます。新たな発見があること間違いなし！

地域交流教室

<ご家族やお友達も誘って、みんなで楽しもう!どなたでも参加できます。>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
みんなで盆パラピクス	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	金曜日 各3回 ①4/24 5/29 6/26 ②7/24 8/28 9/25 ③10/30 11/27 12/25 ④1/29 2/26 3/12	13:30~ 14:30	盆踊りとパラパラをMIXしたりリズム体操で、楽しく身体を動かしましょう!
みんなで盆パラピクス ~オンライン~	福祉施設 作業所等	各10団体 (申込制)	-	金曜日 各3回 ①4/24 5/29 6/26 ②7/24 8/28 9/25 ③10/30 11/27 12/25 ④1/29 2/26 3/12 ※各クール最終回実施後、相談会を行います。	13:30~ 14:30	センターへ来館が難しい団体に向けた「盆パラピクス」のオンライン教室です。毎月1回オンラインと参加型を同時に開催します。慣れた場所からの参加のため、仲間間士気兼ねなく定期的に運動する機会を提供します。 また、各回の最終回には振り返りや団体の皆さんのスポーツに関する相談会を実施し、皆さんのお悩みに専門スタッフが対応します。
新 あそびのひろば	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	日曜日 6回 5/3 8/2 9/6 10/4 12/6 3/28 ※9/6は帝京平成大学とコラボ予定	13:30~ 15:30	センター職員が企画したスポーツ・レクリエーションを実施。内容は当日のお楽しみに!障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう! 協力:帝京平成大学公認サークルENJ∞Y
ボ みんなで交流☆ フライングディスク	どなたでも	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	3回 6/6(土) 6/21(日) 2/11(木祝)	13:00~ 15:00	ディスクを遠くへ投げたり、ターゲットを狙って投げてみよう! フライングディスクを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう! 協力:東京都障害者フライングディスク協会
ボ みんなで交流☆ バドミントン	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	6/27(土)	13:30~ 15:30	バドミントンを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう! 協力:北区バドミントン協会 共催:王子かばちクラブ(センタークラブ)
ボ みんなで交流☆ バドミントン in江東区	どなたでも	なし (当日参加)	江東区 スポーツ 会館 調整中 (江東区)	※調整中 ※詳細は別紙要項をご確認ください。	調整中	都内のスポーツ施設で新たな仲間と出会うチャンス! バドミントンを通じて、当日集まった障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう! 共催:江東区健康スポーツ公社 協力:王子かばちクラブ(センタークラブ)
ボ みんなで交流☆ テニス	どなたでも	なし (当日参加)	庭球場 ※雨天中止	日曜日 2回 5/17 3/21	13:30~ 15:30	テニスを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう! 協力:北区テニス連盟 共催:王子グリーンテニスクラブ (センタークラブ)
ボ みんなで交流☆卓球	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	11/29(日)	13:30~ 15:30	卓球を通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう! 共催:レインボー スペシャルオリンピック十条卓球 (センタークラブ)
ボ みんなで交流☆卓球 in墨田区	どなたでも	なし (当日参加)	ひがしん アリーナ (墨田区)	3/22(月祝) ※詳細は別紙要項をご確認ください。	調整中	都内のスポーツ施設で新たな仲間と出会うチャンス! 卓球を通じて、当日集まった障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう! 共催:墨田区 協力:レインボー スペシャルオリンピック十条卓球 (センタークラブ)
ボ みんなで交流☆ ポッチャ	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	8/11(火祝)	13:30~ 15:30	ポッチャを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう! 共催:王子ホールドスターズ(センタークラブ)
ボ みんなで交流☆ ポッチャ in葛飾区	どなたでも	なし (当日参加)	奥戸総合 スポーツ センター (葛飾区)	2/28(日) ※詳細は別紙要項をご確認ください。	調整中	都内のスポーツ施設で新たな仲間と出会うチャンス! ポッチャを通じて、当日集まった障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう! 共催:葛飾区 協力:王子ホールドスターズ(センタークラブ)

ボ	みんなで交流☆ 車いすバスケ	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	3回 5/2(土) 9/23(水祝) 1/31(日)	13:30~ 15:30	車いすバスケットボールを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 共催:東京ジュニア・キッズ・ファミリー 車いすバスケットボールクラブ (センタークラブ)
ボ	みんなで交流☆ eスポーツ	どなたでも	なし (当日参加)	多目的室	3回 4/26(日) 9/21(月祝) 3/20(土)	14:00~ 16:00	個々の障害に合わせ、コントローラーなどを工夫することで、誰でも楽しむことができるeスポーツ！障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に対戦ゲームを楽しみ交流しましょう！ 協力:東京都作業療法士会
ボ	みんなで交流☆ ティーボール	どなたでも	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	6/13(土) 11/3(火祝)	13:30~ 16:30	気軽に楽しめる野球型スポーツです。ティーボールを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！
新 ボ	みんなで交流☆ グラウンド・ゴルフ	どなたでも	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	4/11(土)	13:30~ 16:30	グラウンド・ゴルフを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 共催:月曜クラブ (センタークラブ)
新 ボ	みんなで交流☆ ターゲットバードゴルフ	どなたでも	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	11/28(土)	13:30~ 16:30	ターゲットバードゴルフを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 共催:BGクラブ (センタークラブ)
新	みんなで交流☆ ダンスタイム	どなたでも	なし (当日参加)	多目的室	土曜日 6回 5/9 7/11 9/12 11/14※体育館 1/9 3/13	10:30~ 11:30	いろいろな音楽に合わせて、みんなで楽しく身体を動かしましょう。 これからダンスを始めてみたい人も大歓迎！ お友達・ご家族みんなで参加しよう。

重度障害者対象教室 <安全に！そして介護者も共に楽しもう！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ 重度障害者のための プールひろば	身体障害児者 (四肢麻痺・片側麻痺) 介護者	各15組 (申込制)	プール	全6回 6/7(日) 7/11(土) 8/9(日) 8/30(日) 9/21(月祝) 10/25(日)	13:30~ 15:30	波のない静かな安心できる環境で泳ぎましょう！プールをのんびり広く使って活動ができます。水の中でのサポート方法やリラクゼーション、水中レクリエーションもあります。 (介護者同伴でお願いします) 協力:NPO法人 ゆめけん
ボ 親子で楽しむ 重度ジュニア体操	身体障害児 (3歳以上中学生以下) (四肢麻痺・体幹障害) 介護者	各親子8組 (申込制)	多目的室	日曜日 全6回 5/31 6/21 8/23 9/27 10/18 11/22	13:30~ 15:30	リズムに合わせた体操や、ボールや遊具を使用して親子で楽しく身体を動かしましょう！トランポリンなどを使用して感覚を刺激する体験も出来ます。

介護予防支援教室 <生活に役立つ運動を継続して楽しみながらしましょう！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡 指 ボ らくらく体操&トレ	障害者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	火曜日 6回 4/14 6/16 8/18 10/20 12/15 2/16	13:30~ 14:30	歩行や健康づくりに欠かせない体操や筋トレ、ストレッチを取り入れて運動習慣をつけましょう。
らくらく体操&測定	障害者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	火曜日 6回 5/19 7/14 9/15 11/17 1/19 3/16	13:00~ 14:30	簡単な身体・体力測定を実施します！ 日頃のトレーニングの振り返りとしてご自身の身体と体力を知ろう！
理学療法士による 介護予防体操	身体障害者 (介護者)	20組 (申込制)	体育館	木曜日 全5回 5/28 7/16 9/10 11/26 1/28	14:00~ 15:00	日頃のトレーニングに取り入れ、身体のレベルUPを目指しましょう。各回で動作改善の評価を行いません。 共催:東京都理学療法士協会北区支部

大 会

QR

【大会の申込みについて】（詳しくは各大会の要項を確認してください）

- 参加資格 — ・小学生以上の方が対象となります。
 ・大会によって対象者等が異なりますので、ご確認の上お申し込みください。
- 申込方法 — ・申込詳細については、実施日の約2か月前から別途館内掲示及びホームページにて周知しております。
 ・大会によっては定員を設けており、定員を超えた場合は抽選となります。
 抽選の場合、東京都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

大会 <日頃、利用しているセンターで大会に出場してみませんか。>

	大会名	対 象	場 所	実 施 日	内 容
ボ	第40回はばたき水泳大会	障害児者	プール	7/12(日)	初めて大会に出場する方も安心して参加できるように種目やルールを工夫しています！ 日頃の練習の成果を発表する場として記録アップを目指しましょう。 共催:東京都障害者水泳連盟 協力:原宿ロータリークラブ 日本大学第二高等学校水泳部
ボ	第39回はばたき陸上大会	障害児者 健全者	運動場	10/11(日)	「走競技」「投てき競技」「跳躍競技」のいろいろな種目を実施します。初めて大会に出場する方も安心して参加できます！日頃の練習の成果を発表する場として記録アップを目指しましょう。また、団体種目としてリレーも実施します。 協力: 東京都庁陸上競技部有楽陸友会 帝京平成大学公認サークル ENJooY
ボ	第40回はばたきテニス大会	障害児者 健全者 ※ダブルスのペアのみ	庭球場	11/22(日)ダブルス 予備日:11/23(月祝)	ダブルスでの試合となるため、初めて大会に出場する方も安心して参加できます！ ベストを尽くし、楽しみながら試合を経験しましょう！ 協力:日本女子テニス連盟東京支部 北区テニス連盟
ボ	第6回はばたきジュニアスポーツ交流会	障害児 (小学生以下) 保護者	体育館	12/20(日)	きょうだい児や家族も一緒に楽しめるスポーツ交流会です。 「ダンス」「走る」「投げる」「跳ぶ」等、身体を思いっきり動かし、スポーツを楽しむ機会にしましょう。
ボ	第37回はばたきバドミントン大会	障害児者 健全者 ※ダブルスのペアのみ	体育館	1/24(日)	ダブルスの部とラリー競争の部があるので、初めて大会に出場する方も安心して参加できます！ ベストを尽くし、楽しみながら試合などを体験しましょう！ 協力:北区バドミントン協会 王子かばチャクラブ (センタークラブ)
ボ	第39回はばたきアーチェリー大会	障害者 (中学生以上) 健全者 ※協力団体の中学生以上のみ	洋弓場	3/22(月祝)	短距離種目も実施するので初めての方でも安心して参加できます！日頃の練習の成果の発表する場として記録アップを目指しましょう。 協力:北区アーチェリー協会 東京都身体障害者アーチェリー協会 関東学生アーチェリー連盟 ACアチャー(センタークラブ)

【地域交流事業の申込みについて】

- 参加資格 — ・どなたでも参加できます。
 ・事前予約のあるコンテンツは、事前に申込みが必要です。
- 申込方法 — ・申込詳細については、実施日の約2か月前から別途館内掲示及びホームページにて周知しております。
 ・コンテンツにより定員を設けており、定員を超えた場合は抽選となります。
 抽選の場合、東京都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

行 事 <どなたでも、ご自由にご参加いただけます。ご家族やお友達をお誘いあわせのうえ、是非お越し下さい。>

	事業名	対象	場 所	実 施 日	内 容
ポ	スポーツ祭	どなたでも	全館	11/1(日)	どなたでも楽しめるスポーツ体験やイベントが盛りだくさん！ 様々なコンテンツをご用意します。 スポーツセンターでみんなで楽しい時間を過ごしましょう！ ご家族・お友達を誘って、是非お越しください。

講習会

QR

【講習会の申込みについて】

参加資格 — ・各講習会の募集要項をご確認ください。

申込方法 — ・申込詳細については、実施日の約2か月前から別途館内掲示及びホームページにて周知しております。
 ・定員を超えた場合は抽選となります。抽選の場合、東京都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

人材育成・理解啓発 <障害のある人のスポーツ活動についての新たな知識や技術を学ぶ機会を提供します！>

事業名	対象	場所	実施日	内容
スポーツボランティア講習会	障害者スポーツ活動に興味がある人	体育館 多目的室 研修室他 都内各所	センター教室編 『センター教室に参加して、障害のある人ない人と一緒にスポーツを楽しもう！』 教室名：あそびのひろば 12/6(日)13時00分～16時00分	障害のある人のスポーツ活動の現場に関わってみたい！という方のための入門講習会です。 センター教室編で障害のある人とスポーツを楽しんでいただき、クラブ活動編で当事者団体の活動に参加し、地域編でセンター主催の地域交流教室に参加して、障害のある人ない人が一緒にスポーツを楽しめるように実践していきましょう！当日は職員がサポートを行います！ 各編全てに参加とします。 ※各回の時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にてご確認ください。
			クラブ活動編 『センターで活動しているクラブに参加して、障害のある人ない人と一緒にスポーツを楽しもう！』 教室名：クラブ活動支援事業（王子ホールドスターズ予定） 1/10(日)13時00分～16時00分	
			地域活動編 『地域で行われるセンター主催の地域交流教室に協力してみよう！』 教室名：みんなで交流☆ポッチャイン葛飾区 2/28(日) 時間調整中 場所：奥戸総合スポーツセンター	
フォローアップ講習会	パラスポーツ指導員・協会登録スポーツボランティア・施設・団体職員		8/9(日) 12/26(土) 共催：東京都パラスポーツ指導者協議会 ※開催時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にてご確認ください。	地域や施設などにおいて、障害のある人のスポーツ・レクリエーション活動の普及を積極的に推進し、また、スポーツボランティアとして活動する意欲のある人を対象として、各講習会を実施していきます。この講習会をきっかけに、知識を高めていただき、スキルアップに役立ててみましょう。
初級パラスポーツ指導員養成講習会	東京都内在住・在勤・在学の資格取得希望者	研修室 体育館他	2/1(月) 15(月) 18(木) 22(月) 25(木) ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。	(公財)日本パラスポーツ協会公認の資格取得のための講習会です。主に初めてスポーツに参加する方に対し、スポーツの喜びや楽しさを重視したスポーツの導入に必要な基礎知識・技術を身につけます。地域の障害のある人のスポーツ振興を支える意欲のある方は是非ご受講ください。
ボランティア・指導者活動支援サポート	各種講習会受講生およびパラスポーツ指導員取得者	各種事業	要相談	事業を活用した人材育成の観点からセンターの事業（教室・大会など）へ年間通して「ボランティア」「指導者」として参加し、ささえる人材のサポートをします。障害のある人たちのスポーツ活動を一緒にサポートしましょう。 ご希望の方は、事前にお問合せ下さい。

安全講習

事業名	対象	場所	実施日	時間	内容
アーチェリー安全講習会	はばたきアーチェリー大会参加者	洋弓場	3/21(日)	はばたきアーチェリー大会終了後	認定証所持者のためのアーチェリーの安全確保とマナーについて講習会です。
熱中症講習会	どなたでも	研修室	6/20(土)	13:00～14:00	昨今の気候変動に伴い、暑熱順化や対策、熱中症に関する知識を深め、スポーツ場面で活用できるように講座を開催します。

新

【地域振興事業の申込みについて】

申込方法 — ・直接、スポーツセンターまでご連絡ください。

地域振興

自治体、公共スポーツ施設、社会福祉協議会、障害者福祉センター、地域スポーツクラブ、福祉・医療関係機関及び学校等の多様な主体と連携しながら、障害のある人が継続して身近な地域でスポーツに親しむことができる環境づくりを推進するための事業展開や地域での取り組みを支援します。

また、事業を通してパラスポーツ指導員、ボランティアの育成をします。

事業名	対象	場所	実施日	内容
「障害者スポーツ」相談事業 【オンライン相談可能】	都内 関係機関・団体	都内各所	要相談	都内の自治体、公共スポーツ施設、障害者福祉センター、その他関係機関・団体に対し、ニーズの把握を行うと共に、各地域内において、障害のある人のスポーツ活動の推進に向けた各種相談に対して、アドバイスや協力等を行います。
障害者福祉施設・団体等 スポーツ活動支援事業 【オンライン相談可能】	都内 障害者福祉施設・ 団体等	都内各所	要相談	障害者福祉施設・団体等が日常的に円滑にスポーツ活動を行うことができる環境づくりを推進するために、センタースタッフがスポーツ事業等への協力を行うと共に、事業を支える人材を育成します。
公共スポーツ施設 利用促進事業 【オンライン相談可能】	都内公共スポーツ 施設管理者 当該地域在住・ 在勤の障害者 関係機関・団体・ 関係者	都内 公共スポーツ 施設	要相談	障害のある人が、日常的に居住地域の身近な公共スポーツ施設を利用することができるように、公共スポーツ施設管理者等に対して、ソフト面・ハード面でのアドバイスを行います。
センター見学会 【オンライン見学可能】	関係機関・団体 ・関係者	全館	要相談	関係機関・団体、関係者が、障害のある人のスポーツ活動の理解を深められるようにセンターの概要や特長の説明、利用状況等をご案内します。各施設の利用状況やニーズに応じてパラスポーツ特有の用具等を使用したスポーツ体験も行っています。
アウトドア教室 協力体験	各講習会受講者 関係機関・団体 ・関係者 障害のある人へ スポーツ支援を 予定している方	都内公園等 ※雨天中止	トコトコ散策ツアー の実施日 5/10(日) 11/29(日) 3/27(土)	「東京23トコトコ散策ツアー（教室）」への参加を通して、障害のある人との交流やスポーツ支援の方法を体験し、開催地域でのスポーツを通じたコミュニティづくりを回ります。
スポーツ コミュニティ づくり創生事業	パラスポーツ 競技団体 競技クラブ	各施設	要相談	センターを中心に活動している競技団体やクラブの活動を支援します。安定した活動場所を提供することで、競技力向上を図るだけでなく、障害の有無に関わらずパラスポーツを通じたコミュニティづくりを目指します。

医療・福祉・教育連携

事業名	対象	場所	実施日	内容
アウトリーチ事業 【オンライン相談可能】	医療機関 福祉施設・団体等	都内各所 病院・ 施設等	要相談	センタースタッフとセンター利用者（障害当事者）が病院や福祉施設・団体等に出向き、医療従事者、福祉施設職員、通院・入院患者、障害当事者、家族などに対して、センターの概要や特長、利用者のセンターでの利用目的・方法・状況等をお伝えします。
医療・福祉・教育 連携講座	医療・福祉・教育 分野関係者	研修室	9/26(土)	医療・福祉・教育分野の関係者が一堂に会し、センターの概要や特長、利用者のセンターでの利用内容・方法・状況等を知るとともに、各地域（団体）でのスポーツ振興の現状を学び、今後の地域振興に活かすとともに参加者間のネットワークをつくることを目的とします。 内容はアウトリーチ事業と同様の内容を予定しています。 協力:東京都理学療法士協会、東京都作業療法士会

スポーツ教室 導入教室「スポーツ体験」実施競技団体およびクラブ一覧表

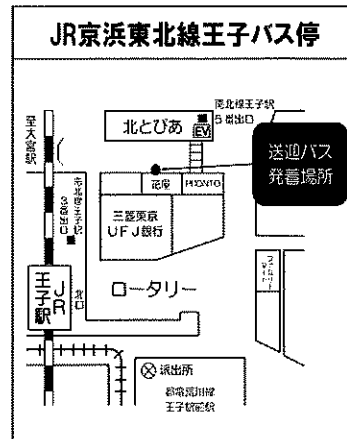
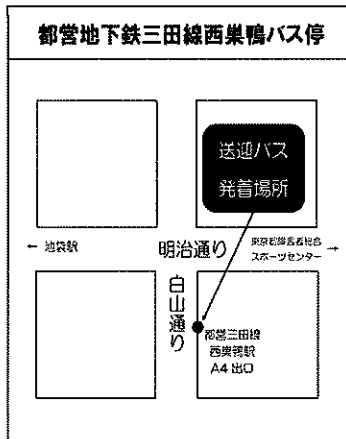
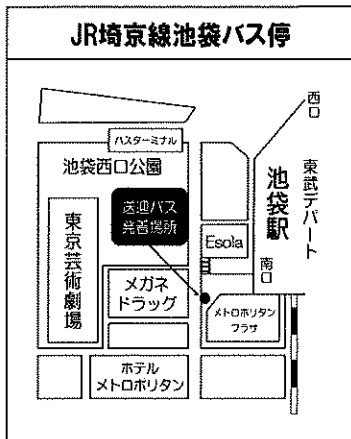
no.	競技団体およびクラブ名	競技種目	対 象
1	東京ジュニア・キッズ・ファミリー車いすバスケットボールクラブ	車椅子バスケットボール	どなたでも
2	月曜クラブ	グラウンド・ゴルフ	どなたでも
3	王子ホールドスターズ「Oji Hold Stars」	ポッチャ	
4	ふうせんクラブ	ふうせんバレー	どなたでも
5	スポーツ吹矢王子友好会	スポーツ吹き矢	どなたでも
6	A.C.アチャー	アーチェリー	身体障害者
7	カルナクラブ	水泳	どなたでも
8	BGクラブ	ターゲットバードゴルフ	どなたでも
9	王子かぼちゃクラブ	バドミントン	身体障害者 知的障害者
10	レインボー	卓球競技	どなたでも
11	South Winds	車いすツインバスケットボール	どなたでも
12	WONDERS	車いすラグビー <small>※キッズ・ジュニア対象として実施</small>	どなたでも
13	コメッツ	シッティングバレーボール	
14	トリトンスイミングクラブ	競泳	身体障害者
15	東京都サウンドテーブルテニス協会	サウンドテーブルテニス	視覚障害者
16	ソフトラクロスインドア同好会	ソフトラクロス	どなたでも
17	スペシャルオリンピックス日本・東京卓球十条	卓球競技	知的障害者
18	東京北卓球バレー同好会	卓球バレー	身体障害者
19	変股クラブ	体操	股関節障害の人
20	春風会	太極拳	どなたでも

※上記はP.35スポーツ導入教室『スポーツ体験』で実施可能種目・クラブ（団体）の一覧です。

体験してみたい種目やクラブ（団体）等がありましたら、受付または電話でお問合せ下さい。

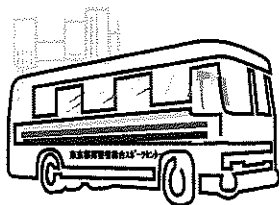
※教室参加については、クラブ（団体）への入会をお約束できるものではありませんので、あらかじめご了承ください。

送迎サービス 時刻表



池袋便 [7ゴン車 (福祉車両)]						
センター発 池袋駅行き			池袋駅発 センター行き			
センター発	西巣鴨駅 (降車のみ)	池袋駅着	池袋駅発	西巣鴨駅 (乗車のみ)	センター着	
7:50	經由なし	8:20	8:20	經由なし	8:40	
8:50		9:10	9:10	9:30	9:45	
10:00	降車のみ	10:35	10:35	10:55	11:10	
11:20		11:55	11:55	12:15	12:30	
12:40		13:15	13:15	13:35	13:50	
14:00		14:35	14:35	14:55	15:10	
15:30		16:05	16:05	16:25	16:40	
16:50		17:25	17:25	17:45	18:00	
18:10		18:45	18:45	19:05	19:20	
19:30		20:05	20:05	20:25	20:40	
21:00		21:30				

王子便 [マイクロバス]	
センター発	王子駅発
8:35	8:45
9:05	9:15
9:35	9:45
10:35	10:45
11:35	11:45
12:35	12:45
13:35	13:45
14:35	14:45
15:35	15:45
16:35	16:45
17:05	17:15
17:35	17:45
18:05	18:15
18:35	18:45
19:35	19:45
20:15	20:25
21:00	



※センターをご利用の方々のための無料送迎サービスです。

そのため、センター発池袋駅行きの西巣鴨駅では降車のみ、池袋駅発センター行きの西巣鴨駅では乗車のみとさせていただきます。

東京都障害者総合スポーツセンター

令和 8 年度 東京都パラスポーツトレーニングセンター 事業概要

東京都パラスポーツトレーニングセンターの管理運営にあたっては、第 1 期指定管理者指定申請書に記載した事業計画を踏まえ、計画的な事業執行を図ります。また、東京都スポーツ推進総合計画の「誰もがスポーツを楽しむ東京を実現し、一人一人のウェルビーイングを高め、社会を変革する」という基本理念のもと、多様な価値を提供し、都民のウェルビーイングの向上に寄与します。

さらに、東京 2020 パラリンピック競技大会のレガシーを継承し、東京におけるパラスポーツ振興の中核を担う施設のひとつとしての役割を果たします。パラスポーツの競技団体やチーム、アスリートが安定的に練習活動等できる競技力向上の拠点であるとともに、都立スポーツ施設として障害のある人もない人もパラスポーツに親しめる普及振興の場として、一層の推進に努めます。

<運営の基本的な考え方>

(1) 基本方針

- ① 継続的、安定的な練習時間・練習環境の確保による競技力向上を目指します。
- ② パラスポーツ体験を通じた“新たな発見”を提供し、共生社会を実現します。
- ③ パラスポーツの一大拠点として、地域と一体となった施設運営をします。
- ④ 関係機関と連携した事業運営により、活動の活性化と発展を目指します。

(2) 適正かつ効果効率的な運営

関連法令を遵守すると共に、利用する団体・個人利用者への利用者ニーズ調査等を踏まえ、求められるサービスの提供と利用者の安心や満足感、職員の意欲や達成感、財政の健全化など、バランスの取れた効果的で効率的な運営を目指します。

(3) 専用使用(団体向け貸出)施設

施設名	利用内容	利用人数
体育室	バスケットボールコート 1 面 ゴールボールコート 1 面 シッティングバレーボールコート 2 面 バドミントンコート 3 面 ボッチャコート 4 面 卓球台 10 台	5 人以上
トレーニング室	筋力トレーニング系マシン 有酸素トレーニング系マシン パラ・パワーリフティングベンチ等	5 人以上 20 人まで
多目的室	卓球台 4 台が設置可能 軽運動、レクリエーション等	3 人以上
小多目的室	STT 台 2 台が設置可能 軽運動、レクリエーション等	3 人以上
小体育室 1	軽運動、レクリエーション等	2 人以上
小体育室 2	ボッチャコート 1 面	3 人以上
多目的スタジオ	ヨガ、軽運動等	3 人以上
集会室 A・B・C	研修会、講習会、ミーティング等	5 人以上 30 人まで (1 室あたり)

(4) 個人使用施設

トレーニング室は専用使用だけでなく、個人でも利用できる施設とします。初回利用時に登録証を発行し、障害のある人もない人も安心・安全かつ円滑に施設の利用ができます。

(5) 利用料金は、別紙 2 のとおりです。

<事業計画>

1、スポーツ振興事業

【実施方針】

東京都スポーツ推進総合計画の「誰もがスポーツを楽しむ東京を実現し、一人一人のウェルビーイングを高め、社会を変革する」という基本理念のもと、障害のある人もない人もスポーツを楽しみ「都民のウェルビーイングの向上」を目指し、スポーツの力による共生社会の実現に向けて実施します。

(1) パラスポーツ競技団体やチーム、アスリートが競技力向上を目指す事業

強化指定選手や今後強化指定選手を目指すアスリート、全国大会出場等を目指すチームに対して、トレーニングや栄養管理等の講習会を実施します。選手が所属するパラスポーツ競技団体等とも連携し、外部講師による専門的なアドバイスや実践的な講習会の受講を通じて、それぞれの目標に向けた競技力向上を目指します。

また、公益財団法人日本パラスポーツ協会の協力のもと、指導者を対象にした講習会を実施します。

その他、パラスポーツ競技団体と協力して、競技や種目に特化した指導者講習会の開催や、団体運営を行う上で必要な知識や情報を提供する相談窓口を設置し、競技団体の組織基盤の強化を図ります。

(2) **拡充** 障害のある人がスポーツに取り組みやすいスポーツ教室

スポーツを実施することに不安を抱いている障害のある人等が気軽に参加し、スポーツに取り組むきっかけやスポーツの楽しさを知る機会を創出します。また、パラスポーツ競技団体やチームへの紹介等を行い、継続的なスポーツ活動を支援します。

健康づくりを目的としたものから競技レベルに対応したものまで、利用者の潜在的なニーズに着目し、施設で行う事業に加え、トレーニングやパラスポーツの紹介なども順次行っていきます。

(3) 障害のある人もない人も一緒に参加できるパラスポーツ体験会

初めて競技を行うことや、競技を観ること、ボランティア等で参加すること、仲間を作ること等、「する」「みる」「支える」「つくる」を始めるきっかけとなるようなパラスポーツ体験会を実施します。

当施設に設置する備品を使用した競技を紹介し、それらを活用したパラスポーツ体験会を実施します。また、競技種目や実施回数については、参加者のニーズや競技団体等との調整のうえ、より良い事業の実施に努めます。

(4) 多様なパラスポーツクラブやボランティア人材等の協力の下実施するパラスポーツ体験等プログラム

関係団体の協力のもと、パラスポーツやユニバーサルスポーツのほか、障害のある人もない人も一緒に実施できるスポーツ・レクリエーションの紹介をし、スポーツを知る機会を創出します。

障害のある人もない人も一緒に実施できるコンテンツを紹介しながら、人と人とをつなぐスポーツの力を発揮し、共生社会の実現を目指します。

(5) デフスポーツ理解啓発交流事業

夏季デフリンピック競技大会 東京 2025 の開催に伴い、より一層のデフスポーツの発展・推進に繋がる事業をおこないます。

(6) 初心者におけるトレーニング室利用促進事業

トレーニング経験の少ない人が安全にトレーニング室を利用していただけるように、障害のある人ない人のそれぞれの状況に合わせて必要事項や各マシンの使用方法など職員の個別対応にて丁寧に説明する時間を設けます。

(7) 施設見学会等の実施

施設の認知度・利用率向上を図るため、HP等を活用しながら広く周知をおこない、施設見学会等を積極的に行います。

2、スポーツの日記念事業

【実施方針】

味の素スタジアム、京王アリーナTOKYOと連携し、周辺一帯でスポーツの日記念事業を開催します。当施設の付加価値を活かし、東京 2020 大会のレガシーとなる事業を展開します。

当施設、味の素スタジアム、京王アリーナTOKYOの3施設でそれぞれの特性を活かした体験会やプログラムを同日開催し、一体感のあるイベントを実施します。

東京 2020 大会で使用された用具を使った競技の体験会や、障害のある人もない人も一緒に楽しむことができるイベントを実施します。また、個人使用施設の無料開放を行い、普段当施設を利用していない人の施設への来館促進と、スポーツをするきっかけ作りを行います。

3、自主事業

【実施方針】

施設の特性や近隣施設を活用し、新たな体験を提供するための魅力的なプログラムを展開し、施設の利用を促進します。

(1) 施設の特性を活かしたパッケージプラン

学校・企業等の団体向けに、施設の特徴や用具を活かしたパラスポーツ体験会等をパッケージプランとして実施します。

(2) 競技力のさらなる向上を目指した事業の実施

パーソナルトレーニングとして、トレーニング室のご利用に際し、スタッフによるサポートを必要とする方を対象に支援を実施します。

また、スタッフによる指導を希望する方には直接指資するとともに、トレーニングメニューの作成やアドバイスをを行います。

(3) 合宿や大会等に向けた施設利用パッケージプラン

パラスポーツの競技力向上を目的に、登録団体を対象とした合宿プランや大会等プランを提案・実施します。

(4) **拡充** 利用促進のための事業展開

障害のある・なしに関わらず多くの方々に利用していただけるよう、無料開放などの事業を実施していきながら施設の利用周知を図り、稼働率向上を目指します。

4、周辺連携事業

【実施方針】

周辺地域や団体とのネットワークを活用し、パラスポーツの競技力向上と普及啓発を実現させるため、イベント等を開催します。

(1) サッカー(フットサル)教室

クラブチームや大学等と連携し、障害のある人もない人も参加できるサッカー教室等を実施します。親子で参加できる教室や障害の種別や程度に応じた教室を実施することで、様々なニーズに対応します。

(2) バドミントン教室

地域で活動している団体と連携して、障害のある人もない人も楽しめるバドミントン教室を実施します。親子で参加できる教室や障害の種別や程度に応じた教室を実施することで、様々なニーズに対応します。

(3) **拡充** 卓球教室

地域で活動している団体と連携して、障害のある人もない人も楽しめる卓球教室を実施します。親子で参加できる教室や障害の種別や程度に応じた教室を実施することで、様々なニーズに対応します。

(4) 講習会等の実施

スポーツと食事・栄養に関する講習会を関連企業と連携して開催し、選手および関係者の知識取得と実践を目指します。

(5) 近隣地域との連携事業

近隣地域と連携し、地域住民・都民に向けたパラスポーツ体験や障害についての理解を深める事業を開催し、当施設およびパラスポーツへの理解促進に努めます。

(6) 味の素スタジアム感謝デーとの協働

味の素スタジアム・京王アリーナTOKYOと協働し、当施設の特性を活かしたパラスポーツ体験等のプログラムを開催します。

(7) トレーニング室個人利用無料開放デー

トレーニング室の個人利用・登録促進のための無料開放をおこない、当施設の認知度向上および利用促進を図ります。

(8) 味の素スタジアム等周辺でのイベントへの協力

当施設周辺で実施するイベントに協力し、当施設の理解・促進を図ります。

(9) **新規** パラスポーツに関連した講習会等の実施

主にパラスポーツを支える人を対象に、パラスポーツに関連した内容かつ幅広いテーマで開催します。

5、利用者サービス事業

【実施方針】

施設の特性や環境を活かし、日常的かつ継続的に利用しやすい環境づくりを促進します。

(1) 用具の保管

団体・個人でのご利用に際し、保管場所の確保や日常的な運搬が難しい用具等を有料でお預かりすることで、日常的な利用の充実を図ります。

(2) 飲料等の提供・販売

スポーツ活動において必要とされる飲料等は、近隣の社会福祉協議会と協定を結び、収益を地域の福祉に還元する他、災害対応型自動販売機を設置し、災害対応時の運用にも努めています。

また、近隣の障害者福祉施設と連携したケータリング販売などを行い、近隣地域と連携しながらより快適な施設環境を目指します。

(3) 用具貸出し事業

施設内でのスポーツ活動において必要な用具の一部を有料にて貸出し、施設利用の充実を図ります。

令和8年度東京都パラスポーツトレーニングセンター休館日

4月 10日(金)、11日(土)、12日(日)、21日(火)、28日(火)

5月 7日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、26日(火)

6月 2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)

7月 10日(金)、11日(土)、12日(日)、21日(火)、28日(火)

8月 4日(火)、12日(水)、18日(火)、25日(火)、31日(月)

9月 9日(水)、18日(金)、19日(土)、20日(日)、29日(火)

10月 3日(土)、7日(水)、13日(火)、20日(火)、28日(水)

11月 3日(火)、11日(水)、14日(土)、19日(木)、24日(火)

12月 2日(水)、8日(火)、9日(水)、16日(水)、22日(火)、29日(火)、30日(水)、31日(木)

1月 1日(金)、2日(土)、3日(日)、5日(火)、12日(火)、19日(火)、20日(水)、26日(火)

2月 2日(火)、9日(火)、10日(水)、16日(火)、24日(水)

3月 2日(火)、9日(火)、16日(火)、24日(水)、31日(水)

東京都パラスポーツトレーニングセンター利用料金表

団体利用

施設名		午前	午後	夜間
		9時～13時	13時～17時	17時～21時
体育室	平日	7000	7000	8800
	土日祝	8800	8800	11000
トレーニング室（全面）	平日	7700	7700	9600
	土日祝	9600	9600	11980
トレーニング室（半面）	平日	3900	3900	4800
	土日祝	4800	4800	5990
多目的室	平日	2760	2760	3440
	土日祝	3440	3440	4280
小多目的室	平日	1600	1600	1980
	土日祝	1980	1980	2460
小体育室 1	平日	1220	1220	1520
	土日祝	1520	1520	1880
小体育室 2	平日	1820	1820	2280
	土日祝	2280	2280	2840
多目的スタジオ	平日	1880	1880	2360
	土日祝	2360	2360	2920
集会室 A・B・C	平日	1280	1280	1600
	土日祝	1600	1600	1980
その他の施設	全日	1日あたり 70 円 / m ²		

※半数以上が障害者で構成される団体がスポーツ等に使用する場合は、料金免除されます。

※その他、料金が減額・免除される場合がございます。

