

## 東京都障害者総合スポーツセンター



JR 埼京線「十条駅」南口より当センターまで点字ブロックが敷設されています(徒歩10分)。JR「王子駅」とJR「池袋駅(西巣鴨経由)」より無料送迎バスを運行しています。

〒114-0033 東京都北区十条台 1-2-2  
 TEL: 03-3907-5631 FAX: 03-3907-5613  
 H P: <https://tsad-portal.com/mscd>  
 X: @tsadsogo

## 東京都多摩障害者スポーツセンター



JR 中央線「国立駅」南口より大学通りを直進。  
 (徒歩 約 20 分)  
 JR 南武線「谷保駅」北口より大学通りを直進。  
 (徒歩 約 10 分)  
 ※JR「国立駅」とJR「谷保駅」より無料送迎バスを運行しています。

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

みんな



障害者スポーツセンターで

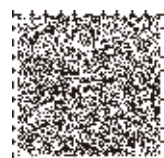
いっしょに  
 スポーツを  
 楽しもう!

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



Uni-Voice



この2次元コードは文字情報を読み上げるための音声コードです

東京都障害者総合スポーツセンターでは洋弓場・プールの補修工事に伴い、以下の期間、ご利用できません。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

- 洋弓場** 令和6年12月16日(月)から令和7年1月16日(木)まで(予定)
- プール** 令和6年12月26日(木)から令和7年2月13日(木)まで(予定)



Uni-Voice



この2次元コードは文字情報を読み上げるための音声コードです





## 東京都障害者スポーツセンターのご案内

スポーツ・レクリエーションによる健康増進と社会参加の促進を目的とした、障害のある方専用のスポーツ施設です。

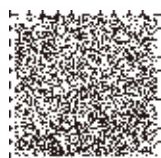
【写真】第3回わくわく運動会～初めての陸上大会～

### 障害者スポーツセンターってどんなところ？

スポーツ・レクリエーションによる健康増進と社会参加の促進を目的とした、障害のある方専用のスポーツ施設です。体育館・プール・卓球室・トレーニング室などのスポーツ施設のほか、集会室や宿泊施設も併設しています。専門スタッフが常駐しているので、障害のある方が一人で来ても気軽にスポーツ・レクリエーションを楽しむことができます。また、地域住民の方やボランティアなど障害者スポーツを支えたいと考えている方を対象にした事業も行っています。

対 象	身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた方
	障害の手帳交付者と同程度の障害を有する方
利用時間	9時～21時 (但し、スポーツ施設の利用時間には制限があります)
	毎週水曜日と祝日の翌日(その日が土・日曜日の場合は開館)、年末年始(12月29日～1月3日)
休 館 日	毎週水曜日と祝日の翌日(その日が土・日曜日の場合は開館)、年末年始(12月29日～1月3日)
利 用 料	無料(宿泊施設を除く)

Uni-Voice



この2次元コードは文字情報を読み上げるための音声コードです



### 日常施設開放

スポーツスタッフが障害の種類や程度・目的に応じて、楽しく・安全にそして快適にスポーツができるよう支援しています。

### 健康スポーツ相談

#### スポーツ医事相談

初めて利用する方や医学的にまだ不安がある方に対して、医師や理学療法士、管理栄養士から健康管理、運動量や栄養等について助言や支援を行っています。

#### 運動相談

初めてセンターで運動を実施しようとしている方や、健康・体力の維持増進、競技力向上のためのトレーニング方法を知りたい方などに対して、スポーツスタッフが様々な運動についての相談に応じます。



医師による健康スポーツ相談



### 東京都障害者総合スポーツセンター

体育館	プール	卓球室
サウンドテーブルテニス室	トレーニング室	
多目的室		
洋弓場	運動場	庭球場

そのほか、集会室、研修室、印刷室、宿泊室もございます。

事業のご案内



### 東京都多摩障害者スポーツセンター

体育館	トレーニング室
プール	卓球室
サウンドテーブルテニス室	

そのほか、集会室、録音室、印刷室、宿泊室もございます。

事業のご案内



### スポーツ教室

初めて運動する方から大会出場を目指す方まで、レベルに応じた様々な教室を開催しています。一部の教室において、オンラインでの開催も実施しています。また教室によっては随時ボランティアの受け入れを行っています。

スポーツ導入教室	これからスポーツを始める方、センターを利用してまだ間もない方対象の教室です。
入門教室	スポーツに挑戦してみたいと思った方を対象にした教室です。
中・上級教室	試合に参加してみたい、レベルアップしたいという方が対象です。
アウトドア教室	屋外に出て、スポーツの体験をします。
アスリートサポート	競技としてのスポーツ実施に向け、さらに上のランクを目指す教室です。
ジュニア対象教室	中学生以下の方を対象として開催しています。
地域交流教室	障害のある方もない方も一緒に参加できる教室です。
重度障害者対象教室	重度の障害がある方でも安全に、介護者もともに楽しめます。
介護予防支援教室	生活に役立つ運動を行っています。



水泳教室(総合)



ジュニア対象教室(多摩)

### 地域交流事業

どなたでも楽しく参加できるスポーツ体験やイベントを実施しています。ご家族やお友達をお誘いのうえ、お越しください。



地域交流事業  
【障害者週間記念事業】(多摩)

### 講習会

障害者スポーツの普及や振興、身近な地域での活動を支える人材育成のための講習会を開催しています。

#### スポーツボランティア講習会

障害のある方のスポーツ活動に関わってみたいという方のための入門講習会です。

#### フォローアップ講習会

障害のある方のスポーツ活動の普及を積極的に推進していく意欲のある方が対象の講習会です。

#### 初級パラスポーツ指導員養成講習会

(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。両センター年1回ずつ開催しています。

### 大会

初心者から上級者まで、日ごろの練習の成果を発揮できる場として開催しています。

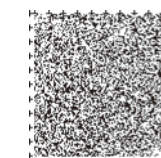


はばたき陸上大会(総合)

### 地域振興事業

障害のある方が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に、区市町村等が主催する事業へ協力するなど、地域での取組を支えています。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行っています。

Uni-Voice



この2次元コードは文字情報を読み上げるための音声コードです