



★ 障害者スポーツセンターでスポーツを楽しもう!! ★



東京都障害者スポーツセンターの **ココ** がおすすめ!

1人でも手ぶらで
気軽にスポーツが
できる!



初心者から
経験者まで
教室・大会が豊富!



障害者スポーツの
専門スタッフが
サポート!



家族や友人と
一緒に楽しめる
イベントも!



会議室や
宿泊施設も
充実!



自宅からでも参加できる
オンライン教室も!

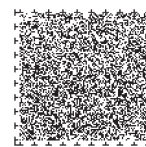
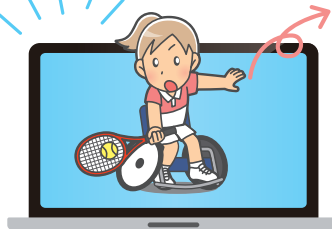


どんな施設かな?
どんな教室があるだろう?
HPをのぞいてみよう!

東京都障害者
スポーツセンターを
動画で観てみよう!!

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



スポーツセンターってどんなところ？

スポーツ・レクリエーションを通じ健康増進と社会参加を促進するための、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。

対 象

- ・障害者手帳をお持ちの方
- ・手帳交付者と同程度の障害のある方
- ・上記障害のある方の介護者
- ・障害者の福祉増進を目的とする団体

利用手続

- ・個人利用登録後ご利用いただけます。
- ・団体利用は予約制です。(3か月前から予約できます。)

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日から1月3日)

※ご利用にあたっての詳細につきましては、各スポーツセンターにお問合せください。

使用料

- ・無料(但し、宿泊施設は有料です。)

開館時間

- ・9:00-21:00
(但し、スポーツ施設の利用時間には制限があります。)

スポーツセンターを利用してみました！



脳出血で倒れ、障害を負ってから、バスや電車にも乗れないほど社会復帰への不安が大きく、外出もできない状態でした。そんな時、家族の紹介でワラにもすがる思いで障害者スポーツセンターを訪れました。

「障害があってもできる」というスタッフの励ましで、気持ちが前向きになり、スポーツで社会との繋がりを取り戻す第一歩を踏み出しました。



パラリンピックを見て感動し、自分もやってみたくて障害者スポーツセンターの入門教室に通い始めました。

練習を続ける中で上達を実感でき、障害者スポーツセンターで行われる大会にも出場しました。今は自己ベストを更新することにこだわり、さらに大きな大会を目指して頑張っています。

知的障害と身体障害があり、親子で参加できる水泳教室をきっかけに、障害者スポーツセンターを利用し始めました。スタッフの方に「上手くなっている」と声をかけてもらったことで、夢中になりました。他の利用者との交流も自分の成長につながっていると家族も応援してくれています。



東京都障害者総合スポーツセンター

所在地 〒114-0033 東京都北区十条台1-2-2

TEL 03-3907-5631

FAX 03-3907-5613

X(旧Twitter) @tsadsogo

- アクセス
- JR埼京線「十条駅」南口より徒歩 約10分(点字ブロックあり)
 - 「王子駅」と「池袋駅」南口(西巣鴨経由)より無料送迎バスを運行

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

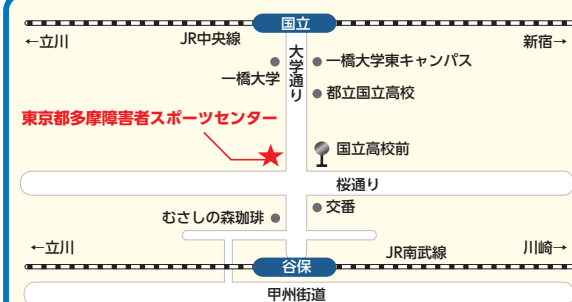
所在地 〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1

TEL 042-573-3811

FAX 042-574-8579

X(旧Twitter) @tsadama

- アクセス
- JR中央線「国立駅」南口より徒歩 約20分
 - JR南武線「谷保駅」北口より徒歩 約10分
 - 「国立駅」と「谷保駅」より無料送迎バスを運行
 - JR「国立駅」、「谷保駅」、「矢川駅」、京王線「府中駅」、「聖蹟桜ヶ丘駅」から立川バス、京王バスを利用「国立高校前」下車徒歩1分



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

