

東京都多摩障害者スポーツセンター 令和2年度 事業のご案内

<本館> プール・トレーニング室・体育館
集会室・印刷室
食堂

<宿泊棟> 卓球室（3台）・STT室（1台）
宿泊室

※体育施設には
専門スタッフがいます。

☆ 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、『リハビリテーションから健康の維持増進』
『楽しむスポーツから競技スポーツまで』様々な利用目的に合わせ、利用者ニーズに対応します。
『安心・安全』にスポーツに取り組み、継続して実施していく事が出来るように健康スポーツ相談
や各種教室・大会・講習会等の事業を実施しています。
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。

健康スポーツ相談

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	4名 (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 スポーツ医事相談	障害児者	4名 (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	障害児者	4名 (予約制)	相談室	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。

※医師等の都合により、実施日・時間に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の実施について助言を行い、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
新 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	なし (予約制)	各施設	要相談	要相談	日常的な個人利用の利便性の向上を図るよう、主に初心者・初級者を対象に障害の種類や状況に配慮するために利用者(ピア)によるサポートやアシストサービスを行い、継続的なスポーツ活動に繋げていきます。
センタースタッフによる 運動相談	障害児者	なし (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、運動やスポーツを実施したい方、健康・体力の維持増進の方法に不安のある方にスポーツスタッフが相談・支援します。 日頃のトレーニング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を一緒に考えていきます。 また、個別の運動プログラムについても提供することが出来ます。

【健康スポーツ相談の申込みについて】

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下さい。

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。

※利用登録時にタイムリーな運動・スポーツ体験をしていただけるよう、スタッフが相談に応じる事が出来ますので是非、お声かけ下さい。

スポーツ教室

スポーツ導入教室

＜利用してから間もない方、何をしたいかわからない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
新 ポ	レクリエーション・スポーツ	障害児者 介護者	なし	体育館	4/25(土)・5/4(月・祝)・8/21(金) 11/21(土)・12/12(土)	13:00～ 14:30	スタッフが考えたレクリエーション・スポーツをみなさんと一緒に行います。 お楽しみに！ ※9月はインドアバタンク 1月はユニカールを実施します！
					インドアバタンク 9/8(火)・9/15(火)・9/29(火) ユニカール 1/8(金)・1/15(金)・1/29(金)		
	ヨガの時間	障害児者 介護者	なし	体育館	木曜日 全11回 5/21・6/25・7/16・8/20・9/24 10/22・11/12・12/3・1/7・2/4 3/4	13:00～ 14:00	呼吸を整え、心身共にリラックスできます！ 立ってでも、座ってでも、OK！ みんなでいきましょう！
	TAMA アクア	障害児者	なし	プール	4/21(火)・5/12(火)・6/18(木) 7/2(木)・9/8(火)・11/17(火) 12/24(木)・1/19(火)・2/25(木) 3/30(火)	12:00～ 13:00	水の特性を活かし、リラクゼーションからアクアピクスまで 水中で楽しく身体を動かしましょう！
	ラジオ体操	障害児者 介護者	なし	体育館 プール	通常開館日 ※4/12までの実施は、新型コロナウイルスの 影響のため、中止いたします。	9:10～ 9:15	朝はやっぱりラジオ体操！ラジオ体操第一を行います。 皆さんで体操をして、爽やかな気持ちで一日を始めま しょう！

※トレーニング室において「全国自転車の旅」、プールにおいて「水中歩行の旅」を行っています。ぜひチャレンジしてください！！

入門教室

＜スポーツに挑戦してみたいなあ～と思った方は、入門教室で体験してみましよう！＞

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡 ポ	トランポリンのひろば	障害児者	なし	体育館	4/29(水・祝)・5/10(日) 6/13(土)・11/3(火・祝) 1/11(月・祝)・2/13(土)	13:00～ 15:00	大きなトランポリンで全身を使ってみんなで ジャンプ！ジャンプ！ジャンプ！ ※7/23と9/21は時間を拡大して行います！
					7/23(木・祝)・9/21(月・祝)	13:00～ 16:00	
	初心者水泳教室 【身体・精神】	身体障害児者 精神障害児者	60名 (申込制)	プール	9/7(月)・27(日) 10/5(月)・18(日) 11/15(日)・30(月) 12/7(月)・27(日) 1/18(月)・24(日) 2/8(月)・28(日)	12:00～ 13:00	「水に顔をつけるのが不安だな。」「なかなかバタ足・ 息継ぎが上手くいかない。」「25mを泳ぎたい！」と 個々に合わせ水慣れから泳法の練習を行います。 目標は25m完泳！ ※25mを泳げるようになった方は卒業となります。 ※小学生以下は保護者同伴をお願いします。
	知的障害者の水泳教室 【初心者版】	知的障害児者	30名 (申込制)	プール	土曜日 全8回 6/6・7/18・8/22・9/26・10/17 11/28・12/19・1/30	12:00～ 13:00	25mを目指して、水泳をこれからやっていたい方！ もっと泳ぎがうまくなりたい方！ 教室でみんなと一緒に目標に向かって泳いでみま しょう！ ※25mを泳げるようになった方は卒業となります。 ※小学生以下は保護者同伴をお願いします。
	バランスボールトレーニング	障害児者 介護者	なし	体育館	金曜日 全12回 4/10・5/15・6/12・7/31・8/7 9/11・10/9・11/6・12/11 1/22・2/19・3/12 ※見え消し線がある事業は、新型コロナウイルスの影響の ため、中止いたします。	13:00～ 14:00	大小のバランスボールやチューブを使い、全身のト レーニングを行います。バランス感覚を養いながら、 筋力強化を目指しましょう！
	卓球入門	障害児者	なし	卓球室	4/16(木)・28(火) 5/14(木)・26(火) 10/13(火)・29(木) 12/1(火)・17(木) 2/2(火)・18(木)	12:00～ 13:00	課題をクリアし、自分が習得したい技術をマスター しましょう！ 個々のレベルに合わせて行います。
新	STT教室 【初心者版】	視覚障害児者	なし	集会室1	7/11(土)・9/22(火・祝) 10/31(土)・11/23(月・祝) 1/31(日)・2/23(火・祝)	13:00～ 14:30	サウンドテーブルテニス知らない、やったことが無い 方に是非このチャンスに参加してみようですか？ ※教室開催時はSTT室は閉鎖になります。
ポ	脳血管障害者の トレーニング教室	脳血管障害者 介護者	15名 (申込制)	体育館	第1期 火曜日 全4回 6/2・9・16・23	13:00～ 14:45	障害の理解を深め、より効果的なトレーニング方法 を学んで、仲間づくりと継続的なトレーニングを！
					第2期 金曜日 全4回 11/13・20・27・12/4	10:30～ 12:00	

ボ	変形性関節症の トレーニング教室	変形性関節症者 介護者	15名 (申込制)	体育館	第1期 金曜日 全4回 6/26・7/3・10・17	13:00～ 14:45	障害の理解を深め、より効果的なトレーニング方法を学んで、仲間づくりと継続的なトレーニングを！
					第2期 月曜日 全4回 2/22・3/1・8・15	10:30～ 12:00	

測定評価

<体力はついたかな？ 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
体力測定	障害者	なし	体育館	6/6(土)・9/19(土)・12/27(日) 3/20(土・祝)	13:00～ 15:00	自分の身体を振り返ってみましょう！ 定期的に測定し、これからの運動と健康づくりにつなげましょう！！

アウトドア教室

<屋外に出て、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
多摩ウォーキング	障害児者 介護者	なし	センター周辺 ※雨天中止	5/9(土)・11/14(土)	13:00～ 16:00	春と秋のさわやかな季節に、仲間と交流しながら楽しく歩き、国立の自然を満喫しましょう！

中・上級教室

<試合をしてみたいな。もう少しレベルアップしたいな。と思ったら！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
知的障害者の水泳教室 【中上級版】	知的障害児者	15名 (申込制)	プール	日曜日 全6回 6/21・7/12・9/13・10/18 11/1・12/20	17:00～ 18:00	更なるレベルアップを目指す方のための教室です。 目標達成目指しましょう！ *25m以上泳げる人 協力:東京都障害者水泳連盟
中上級水泳教室 【身体・精神】	身体障害児者 精神障害児者	15名 (申込制)	プール	土曜日 全6回 10/24・11/28・12/12 1/23・2/20・3/27	18:00～ 19:00	25m以上泳げる方が対象の教室です。 0.1秒でも速いタイムと、これまで以上のパフォーマンスを目指してレッツ！Try！
STT教室 【中上級版】	視覚障害児者	なし	集会室2.3	7/11(土)・9/22(火・祝) 10/31(土)・11/23(月・祝) 1/31(日)・2/23(火・祝)	13:00～ 14:30	中上級者対象の教室です ※教室開催時はSTT室は閉鎖になります。

アスリートサポート教室

<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
水泳アスリート育成教室	身体障害児者	20名 (申込制)	プール	土曜日 全10回 5/2・6/20・7/25・9/26 10/24・11/28・12/12 1/23・2/20・3/27	19:00～ 20:20	己を磨け！さらなる飛躍を目指せ！ 25m以上泳げる人

ジュニア対象教室

<いろいろな種目に挑戦だ！スポーツの楽しさを発見だ！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
GOGOキッズ運動クラブ	3歳～未就学児の 知的障害児 介護者	15組 (申込制)	体育館	日曜日 全6回 8/2・9・12/13・20・3/7・21	13:00～ 14:30	走る・投げるなどの基本的な動きや、用具を使うなど様々な動きを通して、「楽しい！嬉しい！！できた!!!」という経験を育みましょう！
GOGOジュニア運動クラブ	小中学生の 知的障害児	15名 (申込制)	体育館	日曜日 全6回 8/2・9・12/13・20・3/7・21	14:30～ 16:00	君はダイヤの原石☆ あらゆるスポーツにチャレンジだ！そして、得意なものを見つけよう！ 目指せ、金メダル!!
チャレンジ！ ジュニアスポーツ	小中学生の 身体障害児	15名 (申込制)	体育館	土曜日 8/1・8・12/19・26	13:00～ 14:30	スポーツ・水泳の楽しさを感じ、大会を目指して自らの可能性にチャレンジしてみましょう！
			プール	日曜日 3/7・21	10:30～ 12:00	

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！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
日曜広場	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	日曜日 全8回 5/3・6/7・7/26・8/16・9/13 10/25・1/10・2/14	13:00～ 14:30	毎月のテーマはお楽しみ☆ テーマに沿って、工夫をしたスポーツや工作をみんなで楽しみましょう！

	レッツ☆HIP HOP	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	日曜日 全8回 5/31・6/14・8/16・9/6・10/4 11/22・1/10・2/21	12:00～ 13:00	からだを動かすことが大好きなあなた！ HIP HOPにトライしてみよう～!! レッツ! ダンス!!
ボ	レッツ! 車いすバスケット	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	5/5(火・祝)・6/14(日) 7/24(金・祝)・9/22(火・祝) 10/10(土)・11/1(日) 12/5(土)・1/17(日) 2/23(火・祝)・3/28(日)	9:00～ 12:00	初めての方も大歓迎!! 大人から子供、障害の有無に関わらず、誰でも参加オッケー! 車いすの基本操作や試合を行います。花形スポーツの車いすバスケットに挑戦してみよう! 協力: 東京都車いすバスケットボール連盟
ボ	みんなで交流☆ グラウンドゴルフ	障害児者 介護者 地域住民	なし	谷保 第3公園 ※雨天時体育館	月曜日 全2回 5/11・11/9	13:00～ 15:30	グラウンド・ゴルフは、生涯スポーツです!! 一緒にラウンドして、たぐさんの仲間をつくろう。
ボ	みんなで交流☆ サッカー	障害児者 介護者 地域住民	なし	ミズノ フットサルプラザ 調布	3/28(日)	14:00～ 17:00	障害の有無に関係なく、みんなでプレイをする、まげこげサッカーを行います! 協力: 日本障がい者サッカー連盟
ボ	みんなで交流☆ 卓球	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	7/18(土)	10:00～ 12:00	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ながらゲームやラリーを楽しみましょう☆ * 体育館での教室開催時は卓球室を閉鎖します。 共催: 国立市
ボ	みんなで交流☆ 卓球	障害児者 介護者 地域住民	120名 (申込制)	国立市 総合体育館	11/21(土) ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。	10:00～ 16:00	
ボ	みんなで交流☆ バドミントン	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	5/2(土)	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!! バドミントン好き、レベルアップしたい方! 大歓迎☆ 共催: 東大和市
ボ	みんなで交流☆ バドミントン	障害児者 介護者 地域住民	48名 (申込制)	東大和 市民体育館	2/27(土) ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。	9:30～ 16:00	
ボ	みんなで交流☆ ポッチャ	障害児者 介護者 地域住民	50名 (申込制)	国立市 総合体育館	12/26(土) ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。	13:00～ 16:00	もう誰もが知ってきているパラリンピック種目! かつ! みなさんが一緒に楽しめるスポーツ! 奥の深い競技にはまる方も多い種目です! 共催: 国立市
ボ	みんなで交流☆ ポッチャ	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	1/16(土)	13:00～ 15:00	
ボ	みんなで交流☆ テニス	障害児者 介護者 地域住民	20名 (申込制)	谷保 第3公園 テニスコート	3/18(木) ※予備日3/23(火)	13:00～ 15:00	硬式テニスが好きな方、やってみたい方は是非、チャレンジ! 外のテニスコートは最高に気持ちいい! 協力: 国立市テニス連盟

大会前教室

< 大会前にレベルアップ! ルールも確認しましょう! >

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
大会前卓球	多摩SC主催 卓球大会 参加者	なし	体育館	9/27(日) 10/31(土)	10:00～ 12:00	多摩の大会に向けてルール確認や技術の向上を目指しましょう。 はじめて大会に参加する方も、是非この教室でアドバイスをもらって自信をつけていきましょう。
大会前ショートテニス	多摩SC主催 ショートテニス大会 参加者	なし	体育館	1/23(土) 2/28(日)	10:00～ 12:00	多摩の大会に向けてルール確認や技術の向上を目指しましょう。 はじめて大会に参加する方も、是非この教室でアドバイスをもらって自信をつけていきましょう。

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
のびのび体操クラブ	肢体不自由児者 介護者	20名 (申込制)	体育館	6/13(土)・7/11(土) ※8/10(月・祝)・※9/12(土) ※の日程は、12:00～13:00プールにて実施します。	10:30～ 12:00	穏やかな雰囲気の中で、楽しくひとりひとりのペースに合わせて行います。 親子で一緒にストレッチやレクリエーションをしましょう!
のびのび プールのひろば	肢体不自由児者 介護者	なし	プール	4/19(日)・5/16(土)・6/20(土) 7/19(日)・8/10(月・祝)・9/12(土)	12:00～ 13:00	波のたたない静かなプールで、ゆっくり自分のペースで自分に合った水中での運動を介護の方と共に見つけ楽しんでみましょう!

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
TAMA100歳体操	障害児者 地域住民 (国上市在住のみ)	30名 (申込制)	体育館	第1期 木曜日 全12回 10/1・10/8・10/22・10/29 11/5・11/12・11/19・11/26 12/3・12/10・12/17・12/24	14:00～ 15:00	100歳体操は、高齢者の筋力向上を主な目的として高知市で考案された体操！ 100歳体操の要素を取り入れながら、どのような障害をお持ちの方にもできるようにアレンジした体操で実施します。 ※共催：国上市保健センター
				第2期 金曜日 全11回 1/8・1/15・1/22・1/29 2/5・2/19・2/26 3/5・3/12・3/19・3/26	11:00～ 12:00	

【スポーツ教室の参加・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、利用証の発行手続きを行って下さい。
 - 定員のない教室は、当日センター受付で利用の手続きを済ませてから会場にお越し下さい。
 - 定員のある教室は、事前に申し込みが必要です。
- 申込方法**
- 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し込みください。
 - 申込み多数で抽選となった場合、都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。あらかじめご承知おきください。
 - ※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下さい。
 - 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。
 - 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ています。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。

大会

大会名	対象	場所	実施日	備考
第37回 水泳記録会	障害児者	プール	9月20日(日)	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！ ※卓球大会は、2日間で行います。 詳細は、大会要項をご覧ください。
第34回 サウンドテーブルテニス大会	障害児者	集会室	11月7日(土)	
第34回 卓球大会	◆障害児者	体育館 集会室	11月7日(土) 8日(日)	
第16回 ポッチャ大会	◆障害児者	体育館	令和3年2月7日(日)	
第32回 ショートテニス大会	◆障害児者	体育館	令和3年3月6日(土)	

【大会の申込みについて】

- 参加資格** — 大会によって対象者等が異なりますので、ご確認の上、お申し込み下さい。
◆印のある大会は、障害のない方も参加できます。参加内容等は大会ごとに異なりますので、ご確認の上、お申し込みください。
- 申込方法** — 各大会の申込用紙にご記入のうえ、来館、郵送、メール又はファックスにてお申し込み下さい。
(詳細は各大会要項をご確認下さい)

地域交流事業

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
納涼祭 TAMAスポーツ祭り	障害児者 介護者 地域住民	体育館ほか	8月15日(土)	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！ 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！
障害者記念週間事業	障害児者 介護者 地域住民	体育館ほか	12月6日(日)	どなたでも楽しめるイベントが盛りだくさん！ 家族・友達を誘って、皆で楽しい時間を過ごしましょう

講習会

人材育成・理解啓発

事業名	対象	場所	実施日・時間	内容	
スポーツボランティア講習会 (入門編・体験編)	障害者スポーツ活動に興味のある方	集会室 体育館他	入門編	7月24日(金・祝)	★障害のある人のスポーツ活動の現場に関わってみたい★ ・・・という方のための体験型講習会です！ 前半⇒オリエンテーションと講義 後半⇒教室に参加して、学んだことを実践してみよう！ ※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。
			体験編	10月10日(土)	
フォローアップ講習会	・障がい者 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 体育館他	第1回 9月19日(土) 第2回 令和3年1月16日(土)	★もっと現場で活躍したい！ステップアップしたい★ ・・・という方のための体験型講習会です！ 活躍の場を上げませんか？都内の地域や施設のフィールドで活躍する先輩のノウハウをお伝えします！ ※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。 共催：東京都障害者スポーツ指導者協議会	
初級障がい者スポーツ指導員養成講習会	東京都内在住・在勤・在学で資格取得を希望される方	集会室 体育館他	6月21日(日) 27日(土) 28日(日) 7月 4日(土) 5日(日)	(公財)日本障がい者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。	

地域振興事業

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、事業を通して障がい者スポーツ指導員、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、社会福祉協議会、障害者福祉センター、福祉施設、学校、地域スポーツクラブ等と調整後、随時実施します。

地域振興

事業名	対象	場所	実施日	内容
「障害スポーツ」相談事業	都内(市町村)関係機関団体	都内(市町村)各所	要相談	区内(市町村)の自治体、公共スポーツ施設、障害者福祉センター、その他の関係機関・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方のスポーツ活動推進のためのアドバイスを行う。
新 障害者福祉センター等スポーツ活動支援事業	都内(市町村)関係機関団体	都内(市町村)各所	要相談	障害のある方が、日常的にスポーツ・レクリエーション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	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、身近な公共スポーツ施設を日常的に利用することができるように、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	障害者スポーツ活動に興味のある方	各施設	要相談	障害者スポーツセンターの概要や特長、障害のある方が障害者スポーツセンターでどのようにスポーツを行っているのか？センター見学会を通じて、より障害のある方のスポーツ活動の理解を深めましょう。
地域振興事業体験	各講習会受講者	区市町村各所	要相談 ※各事業実施日	地域振興事業で行われている教室やイベントの参加を通じて、障害のある方々との交流やサポートの経験を積みましょう。終了後はスタッフとのディスカッションを通じて、振り返りをします。

医療連携

アウトリーチ事業	医療従事者 通院・入院患者とその家族	要相談	要相談	退院後の生活を豊かに過ごすことができるように、スタッフが病院に出向き医療従事者、通院・入院患者とその家族のみならずセンターの情報を伝えます。
医療福祉連携講座	医療福祉関係従事者	体育館ほか	3月予定	医療福祉関係従事者の方にセンターの情報や利用者の声を届け、病院患者及び地域住民に届くように繋がりを構築する講座を実施します。



【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。



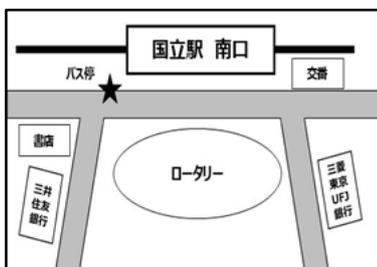
【自動車でお越しになる場合】

- 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。



【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		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発の国立駅行きバスは以下ようになります。			
[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 2020年4月~2021年3月



2020年【4月】

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

【7月】

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

【10月】

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

2021年【1月】

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

【5月】

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

【8月】

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

【11月】

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

【2月】

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

【6月】

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

【9月】

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

【12月】

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

【3月】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
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が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合せください。

()印は、第21回東京都障害者スポーツ大会開催のため、東京都多摩障害者スポーツセンターは一般のご利用及び施設のご予約受付ができません。東京都障害者総合スポーツセンターは平常通り開催いたします。

□印(5/30)は、施設設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。