

東京都多摩障害者スポーツセンター 令和3年度 事業のご案内

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

※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。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、変更する場合があります。

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。※新型コロナウイルス感染症の状況により利用登録について、事前予約制の場合がございますのでご了承ください。

※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。

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。

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)	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)	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。 ※オンラインでの相談も可能です。

※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、スポーツスタッフや障がい者スポーツ指導員等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
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	障害児者介護者	各日2名(予約制)	各施設	月6~8回 要相談	①13:10~14:10 ②14:30~15:30	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・自宅でも取り組めるトレーニング等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していきます。

※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 — ・ 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ください。
 ※新型コロナウイルス感染症の状況により利用登録について、事前予約制の場合がございますのでご了承ください。
 ・ 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。
 ・ 申込詳細については、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。
- ※ 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。

- 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。
指のマークがついているものは、指導者を目指す方を受け入れます。
 （公財）日本障がい者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。

スポーツ導入教室 <利用してから間もない方、何をしてもい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
ボ	レクリエーション・スポーツ	障害児者 介護者	6組	体育館	インドアペタंक 火曜日 3回 1/18・2/1・3/8	13:30~15:00	今年度はインドアペタंकとユニカールを行います。初めての方でも楽しめる種目です。皆さんと一緒に楽しみましょう。
					ユニカール 金曜日 3回 1/28・2/18・3/18		
	【オンライン】 ヨガの時間	障害児者 介護者	各回10組	オンライン	木曜日 6回 4/15・5/13・6/17 7/15・8/19・9/16	13:30~14:30	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 みんなで行いましょう！ ※4月~9月はオンラインで実施します。
	ヨガの時間		6組	体育館	木曜日 6回 10/21・11/18・12/16 1/13・2/17・3/24		
指 ボ	TAMA アクア	障害児者 介護者 ※15歳以上	10組	プール	6回 10/14(木)・26(火) 11/11(木)・30(火) 12/9(木)・21(火)	10:00~10:50	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	—	各施設	通常開館日	① 9:25~ ② 13:25~ ③ 17:25~ 一般利用開始前	みんなでラジオ体操を行いましょう。 各時間帯運動開始前に準備を兼ねてご参加ください！

※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ょう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
新	はじめよう！ トランポリン教室	障害児者	8名	体育館	日曜日 全4回 10/31 11/14・21 12/12	9:30~11:00	大きなトランポリンで全身を使ってジャンプ！ジャンプ！ジャンプ！ 4回の教室を通して上手に飛べるようになる
指	水泳入門 ~めざせ！25m~	障害児者 介護者	各回5組	プール	日曜日 全6回 10/10・24 11/14・28 12/19・26 月曜日 全6回 1/17・31 2/14・28 3/14・28	13:30~15:00	「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！

新	【オンライン】 お手軽・簡単エクササイズ	障害児者 介護者	各回10組	オンライン	金曜日 6回 4/9・5/7・6/11 7/9・8/13・9/10	13:30～14:30	ご自宅でもでき、手軽に行えるトレーニングをご紹介します。毎日の運動習慣に取り入れて筋力アップをめざしましょう！ ※4月～9月はオンラインで実施します。
	お手軽・簡単エクササイズ		6組	体育館	金曜日 6回 10/8・11/12・12/10 1/14・2/11・3/11		
指	卓球教室 ～つづけよう！ラリー～	障害児者 介護者	6組	体育館	金曜日 全4回 10/1・15・22・29	13:30～15:30	それぞれの課題クリアを目指しましょう！ 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。
					土曜日 全4回 12/4・11・18・25		
新	【動画配信】 STT教室 ～入門編～	—	—	—	【配信日】 2回 6/19(土)・26(土)	—	サウンドテーブルテニス知らない、やったことが無い方への競技紹介動画！
	変形性関節症の 運動教室	変形性関節症者 介護者	6組	体育館	月曜日 全3回 2/7・14・21	10:00～11:00	障害の理解を深め、より効果的な運動を取り入れ、運動習慣と仲間づくりにつなげましょう。 理解を深める講座と運動プログラムを3回シリーズで実施します。
	脳血管障害者の 運動教室	脳血管障害者 介護者	6組	体育館	木曜日 全3回 3/3・10・17	10:00～11:00	

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	各8名 全16名	体育館	土曜日 3回 11/20・1/15・3/26	①13:30～14:20 ②14:30～15:20	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

<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
TAMAウォークラリー	障害児者 介護者	15組	センター周 辺 ※雨天中止	4回 5/21(金)・6/12(土) 10/2(土)・11/3(水・祝)	13:00～16:00	国立の自然を満喫しながらウォーキングを楽しみましょう！自分のペースでご参加いただけます。

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
STT教室 ～ステップアップ編～	視覚障害児者 介護者	各3組 全6組	集会室I STT室	2回 10/11(月)・11/6(土)	①13:30～14:20 ②14:30～15:20	それぞれの課題クリアを目指しましょう！ 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。
卓球教室 ～ステップアップ編～	障害者児者 介護者	6組	体育館	木曜日 4回 1/20・27・2/3・10	17:30～19:30	

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	12名	プール	土曜日 6回 10/23・11/20・12/11 1/8・2/19・3/12	17:30～19:30	競技大会を目指す方が対象とし、大会で活躍できる選手の育成を目的に行います。 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

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
指 ボ	GOGOジュニア運動	小中学生の知的障害児 介護者	6組	体育館	3回 10/17(日)・12/26(日) 2/23(水・祝)	13:30~15:00	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！
新	【動画配信】 GOGO親子で運動タイム	-	-	-	【配信日】 土曜日 4回 7/10・24 8/14・28	-	親子で一緒に取り組める体操をご紹介！夏休みご家族みんなで楽しく取り組んでみてください。
指	チャレンジ！ ジュニアスポーツ	小中学生の身体障害児 介護者	6組	体育館	全3回 10/3(日)・11/23(火・祝) 12/19(日)	13:30~15:00	色々なスポーツにチャレンジだ！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よう！

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
新	【動画配信】 作ってチャレンジ！ レクタイム ～自宅編～	-	-	-	【配信日】 3回 5/5(水・祝)・7/23(金・祝) 9/23(木・祝)	-	5月・7月・9月は各回チャレンジするテーマを動画で配信！必要な道具の作り方もご紹介！テーマに沿って、自分でアレンジした道具を作って、自宅で楽しみお友達やご家族と好記録を目指しましょう。
新 指 ボ	作ってチャレンジ！ レクタイム	障害児者 介護者 地域住民	12名	体育館	土曜日 3回 2/12・26・3/12	13:30~15:30	2月はテーマに沿ってみんなで道具を作って、一緒にチャレンジ！お互いのアイデアを出しながら楽しみましょう。
ボ	【オンライン】 レッツ☆HIP HOP	障害者福祉施設 作業所等	10団体	オンライン	月曜日 12回 4/19・5/24・6/21・7/19 8/16・9/13・10/18・11/15 12/20・1/24・2/21・3/7	13:30~14:30	みんなでHIPHOPにチャレンジ！各会場で一緒に踊って汗をかきましょう ※全12回オンラインで実施します
ボ	レッツ☆HIP HOP	障害児者 介護者 地域住民	12名	体育館	日曜日 3回 1/16・2/13・3/13		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にトライしてみましょう。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	12名	体育館	日曜日 4回 1/9・30 2/27・3/21(月・祝)	9:30~11:30	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	20名	谷保 第3公園 ※雨天中止	3/5(土)	13:30~15:30	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、みんなで楽しみましょう。
ボ	みんなで交流☆ サッカー	障害児者 介護者 地域住民	30名	ミズノ フットサル プラザ 調布	3/21(月・祝)	14:00~17:00	障害の有無に関係なく、みんなでプレイをする、まげこぜ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	12名	体育館	2/20(日)	13:30~15:30	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
ボ	みんなで交流☆ バドミントン	障害児者 介護者 地域住民	12名	体育館	3/6(日)	13:30~15:30	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☆
ボ	みんなで交流☆ ポッチャ	障害児者 介護者 地域住民	12名	体育館	1/10(月・祝)	13:30~15:30	大人気のパラリンピック種目！みなさん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い種目です！
新 ボ	みんなで交流☆ テニス	障害児者 介護者 地域住民	20名	谷保 第3公園 テニスコート ※雨天中止	3/19(土)	13:30~15:30	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

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
指 ボ	のびのび プールのひろば	肢体不自由児者 介護者	6組	プール	3回 10/30(土)・11/27(土) 3/27(日)	13:30~15:30	波のたたない静かなプールの、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
	【動画配信】 TAMA介護予防運動	-	-	-	【配信日】 火曜日 6回 5/11・25・6/8・22 7/6・20	-	自宅を取り組める介護予防トレーニングをご紹介します。日々の生活に取り入れ、運動習慣を身につけましょう。
指 ボ	TAMA介護予防運動	障害者 65歳以上 介護者	6組	体育館	火曜日 5回 1/25・2/8・22・3/15・29	10:00~11:00	毎日の運動にも取り入れられる介護予防トレーニングと一緒に気持ち身体も健康に！

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。

・今年度は全大会定員を設けており、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。

※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	定員※	場所	実施日	備考
第35回 サウンドテーブルテニス大会	視覚障害児者	45名	集会室	11月13日(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！
第35回 卓球大会	障害児者	80名	体育館	11月7日(日)	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！
第38回 水泳記録会	障害児者	100名	プール	12月5日(日)	※各大会人数制限を設けており、定員を超えた場合抽選で参加者決定を行います。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては変更となる場合があります。詳細は、大会要項をご確認ください。
第17回 ボッチャ大会	障害児者	30組	体育館	2月6日(日)	

地域交流事業



【地域振興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
TAMAスポーツ祭	障害児者 介護者 地域住民	体育館ほか	3/20(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！ 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

事業名	対象	場所	定員	実施日・時間	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のある方	集会室	各20名	第1回 10月23日(土) 第2回 11月9日(火)	障害者スポーツや障害についての基礎を学び、障害のある人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！ ※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。
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	各15名	第1回 12月25日(土) 第2回 2月19日(土)	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・在学の資格取得希望者	集会室 体育館他	20名	10月4日(月)・5日(火) 7日(木)・12日(火) 14日(木)	(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



【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御連絡ください。

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。

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、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	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。
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)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	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

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。
新 医療・福祉・教育連携講座	医療・福祉・教育分野関係者	集会室	3月予定	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しょ。

《 アクセス 》



【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

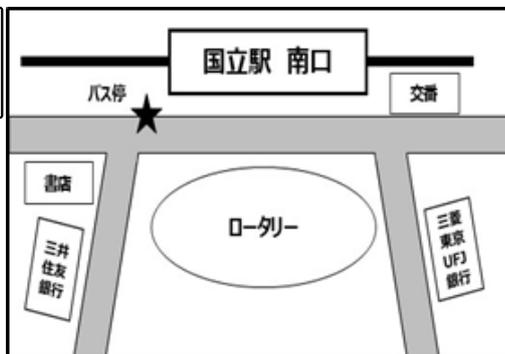
【自動車でお越しになる場合】

- 都道256号線(旧国道20号線) 立川・ハ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
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発の国立駅行き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 2021年4月～2022年3月



2021年【4月】

【7月】

【10月】

2022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	

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

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						

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22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。
 □印(5/29)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。

＜新型コロナウイルス感染予防対策について＞

当センターでは、新型コロナウイルス感染予防のため、以下の対策を行っております。参加される皆様におかれましても、感染拡大の防止に御協力をお願い致します。

1 当センターが行う感染予防対策

- (1)参加者、スタッフの健康状態の確認
- (2)身体的距離の確保
- (3)スタッフ及び講師のマスク着用、必要に応じたフェイスシールドや手袋の使用
- (4)入館前の体調の確認
- (5)手指消毒用アルコールの設置
- (6)施設及び会場の机、椅子、トイレや使用物品等の定期的な消毒
- (7)換気システムによる事業中の常時換気、加えて定期的な窓・扉を開けての換気

2 参加に当たってのお願い

- (1)参加に先立ち、セルフチェックの実施と入館時に御提出頂きます。
- (2)当日の入館時においても体調確認(検温等)を行いますので、御協力をお願いします。
- (3)施設内では、身体的距離確保に御協力をお願いします。
- (4)事業中、休憩中等も含めて、スタッフもしくは講師から指示がある時以外は、マスクの着用をお願いします。
- (5)実施内容によっては、皆様にもフェイスシールドや手袋の着用をお願いします。なお、それら使用の際は、当センターで用意します。
- (6)手洗い、咳エチケットの実施と手指消毒用アルコールの使用をお願いします。
- (7)事業中、体調不良を感じた時には速やかにスタッフまでお申し出下さい。発熱等症状を確認させて頂き、参加を御遠慮頂くことがありますので御了承下さい。
- (8)事業参加の14日前までの間に、次のことに該当される方は、参加を見合わせて下さい。
 - ①政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等は渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
 - ②新型コロナウイルス陽性者との濃厚接触及びもしくは濃厚接触が疑われる場合

国や東京都から開催自粛要請があった場合又は大幅な感染拡大により当センターが開催困難と判断した場合には、急遽、開催を中止する場合がございますので、予めご承知おき下さい。この場合には、ホームページに掲載させていただきます。

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。

