

東京都障害者総合スポーツセンター 令和6年度 事業のご案内

《9月5日更新》

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
いつでも来て、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

【主な利用方法】

※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。

個人利用

→ 予約不要

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

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

※団体利用の時間帯参照
※予約方法はお問合せください。

スポーツ施設には
専門スタッフが常駐！

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、継続して活動が出来る環境を提供します。『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拠点とした東京都全域のプラススポーツ振興』の中核施設として都内の関係機関・団体と連携・協働し、スポーツ環境の充実を目指します。

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。



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下さい。

【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	利用登録に際してこれから利用を始めるための利用登録証の発行時に、スポーツセンターの施設利用方法、教室、相談事業の説明、看護師とのインタビュー等を行います。

健康スポーツ相談



【健康スポーツ相談の申込みについて】

相談対象者ー 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。

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、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・時間に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

<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パラスポーツトレーナー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
拡 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 団体	各日1名 (予約制)	各施設	毎週 月曜日、土曜日	14:00~ 15:00	初めてスポーツセンターをご利用になる方や団体で、運動やスポーツを実施する際の方法について、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や活動内容の見直しや、スポーツセンターで実施できるスポーツ活動を一緒に実施します。また、個別の運動支援や団体活動プログラムについても提供していきます。
		要相談 (団体含む)		要相談	要相談	
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	4/14(日) 19(金) 21(日) 5/3(金祝) 12(日) 23(木) 6/9(日) 14(金) 30(日) 7/6(土) 18(木) 28(日) 8/2(金) 19(月) 31(土) 9/3(火) 19(木) 29(日) 10/4(金) 21(月) 26(土) 11/4(月祝) 23(土) 28(木) 12/5(木) 17(火) 22(日) 1/13(月祝) 16(木) 26(日) 2/6(木) 17(月) 23(日) 3/3(月) 14(金) 22(土)	①13:00~ 14:00 ②14:30~ 15:30	日常的な個人利用者の利便性の向上を図る為、新規登録者、初心者・初級者を対象に障害の種類や状況に応じスムーズかつ快適にご利用いただくため、パラスポーツ指導員等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。
		要相談		要相談	要相談	
新 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 5/31 9/27 1/17	①17:30~ 18:30 ②19:00~ 20:00	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身体の使い方を基本からサポートします！ 正しい身体の使い方や身体づくりを覚えて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 7/20 11/30 3/15	①13:30~ 14:30 ②15:00~ 16:00	

スポーツ導入教室



【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、利用証の発行手続きを行って下さい。
 - ・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。
 - ・オンラインで実施の教室に関しては、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。

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。>

指 示	事業名	対 象	定 員	場 所	実 施 日	時 間	内 容
ボ	チャレンジスポーツ	障害児者 介護者	各5名 (申込制)	運動場 ※雨天中止	グラウンド・ゴルフ 5/27(月) 9/2(月)	13:30~ 15:30	このセンターを中心に活動しているクラブに参加して仲間と一緒にスポーツを体験しましょう！ 【共催：センタークラブ】 月曜クラブ ソフトラクロスインドア同好会 東京北卓球バレー同好会 春風会 【共催：センター関連団体】 東京都障害者合気道同好会
				体育館	ソフトラクロス 6/7(金) 1/24(金)		
				多目的室	卓球バレー 7/30(火) 12/17(火)		
					多目的室	多目的室 「新種目」 太極拳 6/28(金) 10/25(金) 「新種目」 合気道 8/19(月) 2/3(月)	
ボ	にこにこ水中運動	障害児者 介護者	なし (当日参加)	プール	4月からの毎週月曜日 ※4/29 7/29 9/30は除く ※設備修繕工事に伴い、下記の開催日は中止とします。 1/6、1/13、1/20、1/27、 2/3、2/10	10:00~ 10:50	水の力を利用した体操のアクアビクスと浮き具を利用したヌードルビクス、またウォーキングの日には、水中を自由自在に歩行する等、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！
ボ	ピラティスタイム	障害児者 介護者	なし (当日参加)	多目的室	火曜日 12回 昼の部 (6回) 4/2 6/4 8/6 10/1 12/3 2/4 夜の部 (6回) 5/14 7/2 9/3 11/12 1/7 3/4	14:00~ 15:00 19:00~ 20:00	ピラティスとは、筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。ヨガに似たゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えます。運動経験や老若男女問わずにじわ~っと汗をかきましょう！ ゆったりと身体と心をリラックス！
ボ	ピラティスタイム ~オンライン~	障害児者 介護者	オンライン 各10組 (申込制)	-	火曜日 12回 昼の部 (6回) 4/2 6/4 8/6 10/1 12/3 2/4 夜の部 (6回) 5/14 7/2 9/3 11/12 1/7 3/4	14:00~ 15:00 19:00~ 20:00	オンラインで参加することが出来る教室です。ご自宅などの身近な場所でピラティスを体験することが出来ます。ゆっくりと身体と心をリラックスさせましょう。
ボ	スポーツオリエン テーション教室 ~ラケットスポーツ編~	障害児者 介護者	各回2組 ①2組 ②2組 (申込制)	体育館 庭球場	8回 4/18(木) 5/31(金) 6/29(土) 7/9(火) 8/30(金) 10/3(木) 12/26(木) 3/29(土)	①9:30~ 10:20 ②10:40~ 11:30	卓球 (STT)、テニス (ブライントニス)、バドミントン等のラケットスポーツのスポーツ体験教室です。ヒッティングパートナー (介護者) への支援方法もお伝えします。
ボ	スポーツオリエン テーション教室 ~屋外スポーツ編~	障害児者 介護者	各回2組 ①2組 ②2組 (申込制)	運動場 ※雨天中止	8回 4/23(火) 5/14(火) 6/22(土) 7/25(木) 9/14(土) 10/7(月) 1/11(土) 3/6(木)	①9:30~ 10:20 ②10:40~ 11:30	グラウンド・ゴルフやノルディックウォーキング等の屋外でお一人でもお仲間でも気軽に行えるスポーツ体験教室です。介護者への支援方法もお伝えします。
ボ	スポーツオリエン テーション教室 ~プール編~	障害児者 介護者	各回2組 ①2組 ②2組 (申込制)	プール	8回 5/2(木) 6/11(火) 8/22(木) 9/26(木) 11/24(日) 12/7(土) 1/30(木) 2/27(木) 3/22(土) ※設備修繕工事に伴い開催日を変更しています。	①9:30~ 10:20 ②10:40~ 11:30	水中活動や泳ぎにチャレンジできる体験教室です。これから教室参加していきたい方大歓迎です！介護者への支援方法もお伝えします。

拡 ポ	障害者SC スポーツタイム	障害児者 介護者	20組 (申込制)	運動場 ※雨天中止	全47回 平日 月曜日 4/8 5/13 6/24 7/29 8/5 9/30 10/28 11/25 12/23 1/27 2/3 3/24 3/31	14:00~ 16:00	夕方の自宅等に帰るまでの時間に、スポーツセンターで様々な活動ができる場を提供します。様々なスポーツ用具を使って、参加者の皆さん同士でご自由に楽しく、たくさん汗をかきましょう！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	木曜日 4/25 5/2 5/30 6/13 7/11 8/15 9/19 10/10 10/24 11/7 12/12 1/16 2/13 3/13		
				体育館	火曜日 4/16 5/21 6/4 6/18 8/20 9/10 10/1 11/12 12/17 1/7 2/4 2/18 3/4 3/18 金曜日 4/5 7/5 8/2 9/6 11/1 12/6		

スポーツ教室



入門教室

<スポーツに挑戦してみたいなあ~と思った時には、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
指 ポ	はじめよう！ 卓球入門	障害児者 介護者	10組 (申込制)	卓球室	月曜日 全4回 6/3 6/10 6/17 6/24	17:30~ 19:30	これから卓球を始めたい方集まれ！ まずはラケットに当てることから始めて、ラリーができるまでを目指します！
			10組 (申込制)		日曜日 全4回 2/23 3/2 3/9 3/16	13:30~ 15:30	
ポ	はじめよう！ テニス入門	障害児者 介護者	10組 (申込制)	庭球場 ※雨天中止	木曜日 全4回 5/2 5/9 5/16 5/23	13:30~ 15:30	憧れのテニスコート。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
			10組 (申込制)	庭球場 ※雨天中止	土曜日 全4回 9/7 9/14 9/21 9/28	13:30~ 15:30	憧れのテニスコート。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
指 ポ	はじめよう！ バドミントン入門	障害児者 介護者	10組 (申込制)	体育館	金曜日 全4回 10/4 10/11 10/18 10/25	17:30~ 19:30	バドミントンの基本を知りたい方集まれ！ まずはラケットに当てることから始めて、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
指 ポ	はじめよう！ STT入門	視覚障害児者 介護者	4組 (申込制)	STT室	金曜日 全4回 12/6 12/13 12/20 12/27	13:30~ 15:30	サウンドテーブルテニス(STT)は、全国障害者スポーツ大会の正式種目で、視覚に障害のある方が音を頼りに行う卓球です。専用の卓球台を使用し、ラリーを目指します！ 協力：東京都サウンドテーブルテニス協会
拡	はじめよう！ アーチェリー入門	身体障害者 (中学生以上)	5名程度 (申込制)	洋弓場	木曜日 全6回 6/20 6/27 7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 (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出来ます。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ルールとマナーを学び、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・ルールの理解できる方 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 12/21 12/28 1/4 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 (バックアップ) ※設備修繕工事に伴い開催日を変更しています。	13:30~ 15:30	
指 ポ	はじめよう！ 車いすスポーツ入門	肢体不自由児者 介護者	10組 (申込制)	体育館	金曜日 全4回 8/2 8/9	17:30~ 19:30	競技用車いすに乗ってテニスやバドミントンにチャレンジしてみよう！！ 車いす操作から打ち方まで基本から学びましょう！ 車いす常用者以外もご参加いただけます。
				庭球場 ※雨天中止	8/16 8/23		

指	はじめよう! 水泳入門	障害児者 介護者	①15組 ②15組 (申込制)	プール	木曜日 全4回 6/6 6/13 6/20 6/27	①13:30~ 14:30 ②15:00~ 16:00	①水泳の基礎をしっかりと学んで、上達への近道を! 25m完泳が目標! ②25mはなんとかクリアしたけど、もう少し泳げるようになりたい! 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。
			①15組 ②15組 (申込制)		土曜日 全4回 11/2 11/9 11/16 11/23 (祝)	①13:30~ 14:30 ②15:00~ 16:00	
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	火曜日 全4回 10/1 10/8 10/22 10/29	①15:00~ 17:00 ②17:30~ 19:30	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eスポーツを楽しむことができます。前半2回でセッティング調整していきます。また、プレイ中の姿勢などもアドバイスします。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4回 2/1 2/15 2/22 3/8	①13:30~ 15:30 ②16:00~ 18:00	
	活動継続支援事業	当該年度の 各入門教室 卒業生	なし (当日参加)	各施設	要相談	要相談	各入門教室を卒業後の定期的な活動場所として、センターを中心に活動している団体の活動に参加することができます。種目と対象団体によって日時が異なるため、入門教室の中でアナウンスをさせていただきます。

中・上級教室 <試合をしてみたいな。今よりも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
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	40名 (申込制)	プール	6/23 (日)	13:30~ 15:30	はばたき水泳大会 (7/7) に向けてのルール確認とワンポイント練習をしましょう。 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	9/22 (日)	13:30~ 15:30	はばたき陸上大会 (10/13) に向けてのルール確認とワンポイント練習をしましょう。
拡 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	10/20 (日)	13:30~ 15:30	はばたきテニス大会 (11/2) に向けてのルール確認とワンポイント練習をしましょう。 雨天時は、センターの研修室にてルールの確認をします。 協力: 北区テニス連盟
拡 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	1/12 (日)	13:30~ 15:30	はばたきバドミントン大会 (1/26) に向けてのルール確認とワンポイント練習をしましょう。 協力: 王子かぼちゃクラブ(センタークラブ)
	ワンランクアップ アーチェリー	身体障害者 (認定証所持者 及び アーチェリー 経験者)	各5名 (申込制)	洋弓場	12回 4/28(日) 5/28(火) 6/11(火) 7/6(土) 8/29(木) 9/10(火) 10/3(木) 11/14(木) 12/22(日) 12/15(日) 1/6(月) 1/20(月) 2/24(月・祝) 3/11(火) ※設備修繕工事に伴い開催日を変更しています。	13:00~ 15:00 17:30~ 19:30	弓具の変更をした方や認定証の新規取得・更新を希望される方はこの時間をご活用ください。また、講師からのアドバイス等を受けることができます。 ※新規取得の場合、アーチェリー経験のある方で当センターの認定証をお持ちでない方に限ります。 ※定員を超える申込みがあった場合は、認定期日が近い方を優先します。
	ワンポイント水泳	障害児者 介護者	なし (当日参加)	プール	9回 4/25(木) 5/10(金) 6/25(火) 9/5(木) 10/14(月・祝) 11/21(木) 12/19(木) 1/12(日) 2/15(土) 3/6(木) 3/29(土) ※設備修繕工事に伴い開催日を変更しています。	13:00~ 15:00	プールにスタッフが入水し、ワンポイントアドバイスをします。 一緒に泳ぎのフォームを向上させましょう。
	ワンポイント卓球	障害児者 介護者	なし (当日参加)	卓球室	10回 4/9(火) 5/20(月) 6/23(日) 7/4(木) 8/27(火) 9/13(金) 11/28(木) 12/24(火) 1/28(火) 3/20(木・祝)	13:00~ 15:00	ラリーを続けることや、卓球の技術や戦術など、レベルアップしたい方、一緒に向上を目指しましょう。 ※サウンドテーブルテニスは対象外となります。

アウトドア < 屋外に出て、身体を動かしながら仲間作りをしましょう! >

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡 指 ボ	ノルディック・ウォーキング	障害児者 介護者	20組 (申込制)	運動場 中央公園 ※雨天時 体育館	3回 5/28(火) 10/17(木) 3/1(土)	13:30~ 15:30	屋内外で楽しめるノルディックウォーキング。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

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 5/4(祝) 7/13 9/7 11/2 11/4 2/15 3/1 ※設備修繕工事に伴い開催日 を変更しています。	17:30~ 19:30	競技会出場を目指す方が対象です。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
指	アスリート育成 ~ハイブリッド型~	競技会出場経験のある 知的障害者 介護者 競技クラブ関係者	10組 (申込制)	多目的室 研修室	全4回 6/29(土) 8/3(土) 11/17(日) 2/24(月・祝)	9:30~ 11:30	アスリートとして活躍を目指す人や支える関係者がアスリートに必要な基礎的な知識を身につけ、競技パフォーマンスを更に向上させましょう。 6/29、11/17はアライメント調整(実技) 8/3はスポーツ栄養学(座学) 2/24はスポーツ活動における環境面について(座学) ※6/29と11/17は実技の為オンライン参加は出来ません。 協力:東京保健医療専門職大学
		競技会出場経験のある 身体障害者 介護者 競技クラブ関係者	10組 (申込制)	多目的室 研修室	全4回 6/29(土) 8/3(土) 11/17(日) 2/24(月・祝)	13:30~ 15:30	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。競技力向上を目的に、安定した活動場所を提供します。
拡	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。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
拡 指 ボ	ジュニア 車いすスポーツ教室	身体障害児 介護者および家族	10組 (申込制)	体育館	日曜日 全8回 8/31(土)* 9/1* 10/6 2/2 3/9	13:30~ 15:30	元気なジュニア集まれ! 日常、車いすに乗っていないお友達も、参加できますよ。広い場所で、思いっきり車いすスポーツのスピード感を楽しみましょう!車いす操作から色々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! ※介護者および家族の方は教室内容に応じてプログラムに参加できない場合があります。 ※8月31日、9月1日は2024バスケットボールフェスティバルinTOKYOにも参加頂けます。
				プール	8/11(祝)		
				運動場 ※雨天中止	6/23 11/10		
拡 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	日曜日 全6回 6/29(土) 2/24(月・祝) 3/23	①13:30~ 14:30 ②15:00~ 16:00	元気なジュニア集まれ! 広い場所で、思いっきり色々な動きを経験して、楽しみながら運動しよう!プールの日もありますよ! ※介護者および家族の方は教室内容に応じてプログラムに参加できない場合があります。 協力:東京都作業療法士会
				プール	7/14		
				運動場 ※雨天中止	9/8 11/24		
拡 指 ボ	あつまれジュニア☆ ダンス広場	身体障害児 介護者および家族	なし (当日参加)	体育館 多目的室	10回 4/27(土)* 5/3(金・祝)* 7/15(月・祝) *8/11(日・祝) 9/28(土・祝) 10/12(土)* 11/9(土) 1/5(日)* 2/23(日)* 3/2(日) *4/27 5/3 7/15 10/12 1/5 2/23は多目的室にて行いません。	13:00~ 14:00	ダンスが好きなジュニア集まれ! いろんな音楽に合わせて身体を動かせる範囲で思いっきり、自己表現を楽しみましょう。 もちろん、これからダンスを始めてみたい方も大歓迎!
		知的障害児 介護者および家族			14:30~ 15:30		

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
拡 指 ボ	東京わくわくタイム	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	土曜日 7回 5/4 6/15 8/17 9/14 11/30 1/25 3/1	13:30~ 15:00	テーマに合わせて、みんなで楽しく身体を動かしましょう！何をやるかはお楽しみです。どなたでも楽しめる内容なので、ご家族、お友達も一緒に身体を動かしましょう！ 協力：帝京平成大学公認サークル ENJ∞Y
	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+ (1回) ※():相談会日 ①4/26 5/31 6/28(7/5) ②7/26 8/30 9/27(10/4) ③10/25 11/22 12/20(12/27) ④1/31 2/28 3/14(3/28)	13:30~ 14:30	オンラインの参加は団体対象の教室です。毎月1回オンラインと参集型の同時に開催します。定期的に運動する機会を提供します。盆踊りとパラピクスをMIXしたリズム体操で、楽しく身体を動かしましょう！ また、各回の最終日には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。
	みんなで 盆パラピクス	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	金曜日 12回 4/26 5/31 6/28 7/26 8/30 9/27 10/25 11/22 12/20 1/31 2/28 3/14	13:30~ 14:30	毎月1回オンラインと参集型の同時に開催します。盆踊りとパラピクスをMIXしたリズム体操で、楽しく身体を動かしましょう！
ボ	みんなで交流☆ フライングディスク	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	2回 5/6(月・祝) 10/14(月・祝)	13:30~ 15:30	初めての方でも大丈夫！ ターゲットに向かってディスクを投げてみよう！ご家族、お友達と一緒にどうぞ！ 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	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	2回 6/22(土) 1/5(日)	13:30~ 15:30	初心者でも大丈夫！ バドミントンを通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！ 協力：北区バドミントン協会 共催：王子かぼちゃクラブ(センタークラブ)
ボ	みんなで交流☆ バドミントン in江東区	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	深川スポ ーツセン ター (江東区)	土曜日 1回 12/21 ※詳細は別紙要項をご確認ください。	調整中	新たな場所で、新たな仲間と出会うチャンス！当日集まった仲間とバドミントンを楽しみましょう。 ご家族、お友達と一緒にどうぞ！ 共催：江東区健康スポーツ公社 協力：王子かぼちゃクラブ(センタークラブ)
ボ	みんなで交流☆ テニス	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	庭球場 ※雨天中止	2回 9/29(日) 1/13(月・祝)	13:30~ 15:30	初心者でも大丈夫！ テニスを通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！ 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	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	2回 7/28(日) 3/8(土)	13:30~ 15:30	初心者でも大丈夫！ 卓球を通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！ 共催：レインボー スペシャルオリンピックス十条卓球 (センタークラブ)
ボ	みんなで交流☆卓球 in葛飾区	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	奥戸総合 スポー ツセン ター (葛飾区)	土曜日 1回 2/22 ※詳細は別紙要項をご確認ください。	調整中	新たな場所で、新たな仲間と出会うチャンス！当日集まった仲間と卓球を楽しみましょう。 ご家族、お友達と一緒にどうぞ！ 共催：葛飾区 協力：レインボー スペシャルオリンピックス十条卓球 (センタークラブ)
ボ	みんなで交流☆ ポッチャ	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	2回 7/20(土) 2/11(火・祝)	13:30~ 15:30	ゲームを通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！ ※2/11は多摩障害者スポーツセンターと同時開催！オンラインを繋いで多摩会場の皆さんとも交流しましょう！ 共催：王子ホールdstars (センタークラブ)

ボ	みんなで交流☆ ポッチャ in墨田区	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	墨田区	調整中 ※詳細は別紙要項をご確認 ください。	調整中	新たな場所で、新たな仲間と出会う チャンス!当日集まった仲間とポッチャ を楽しみましょう。 ご家族、お友達と一緒にどうぞ! 共催:墨田区 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	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	2回 7/14(日) 1/11(土)	13:30~ 15:30	車いすスポーツの花形の車いすバスケ トボールを通じて、みんなで交流しま しょう!ご家族、お友達と一緒にどうぞ ぞ! 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)
新 ボ	みんなで交流☆ eスポーツ	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	2回 12/26(木) 3/22(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!ご家族、お友達と 対戦を楽しむことができます。いつもと 違ったゲームを楽しんでみませんか?

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
拡 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8組 (申込制)	プール	6回 6/22(土) 6/29(土) 7/20(土) 8/12(月・祝) 8/25(日) 9/23(月・祝)	①13:30~ 14:30 ②14:45~ 15:45	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頂 けます。 (介護者同伴でお願いします) 協力:NPO法人 ゆめけん
拡 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	6回 4/29(月・祝) 5/18(土) 6/30(日) 7/13(土) 9/22(日・祝) 10/27(日)	13:30~ 15:30	リズムに合わせた体操や、ボールや道具 を使用して親子で楽しく身体を動かしま しょう!トランポリンなどの使用して感 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	トコトコ健康体操	障害者 介護者	なし (当日参加)	多目的室	火曜日 8回 6/25 7/23 8/20 10/22 12/24 1/21 2/18 3/18	13:00~ 14:00	ボールウォーキングやノルディック ウォーキングで使用するボールを使用し たボール体操、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 入れていつまでも歩ける身体を手に入れ ましょう。
拡	測定タイム!!	障害者 介護者	なし (当日参加)	多目的室	火曜日 8回 6/25 7/23 8/20 10/22 12/24 1/21 2/18 3/18	14:00~ 16:00	毎回のテーマに応じたミニ身体・体力測 定を実施します!ロコモティブシンド ローム(立つ・歩くの行動の低下)など の予防とご自身の身体を知る事で、日頃 のトレーニングの振り返りをしてしま しょう!
拡	理学療法士による 介護予防体操	身体障害者 介護者	15組 (申込制)	体育館	木曜日 全5回 5/23 7/25 9/26 11/28 1/30	14:00~ 15:00	個別のトレーニングプランを作成し、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 改善の評価を行ないます。 協力:東京都理学療法士協会北区支部

大 会



【大会の申込みについて】

- 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下さい。
- 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。（各大会要綱参照）
 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。

	大会名	対象	場所	実施日	内容
ポ	第31回はばたきグラウンド・ゴルフ大会	障害児者 健常者 ※協力団体のみ	運動場	5/4(土・祝) 予備日：5/5(日)	普段は味わうことのできない、会場すべてを使用した開放的なコースで、日頃の練習の成果を発揮しましょう！ 協力：東京都グラウンド・ゴルフ協会 月曜クラブ(センタークラブ)
ポ	第23回はばたきターゲットバードゴルフ大会	障害児者 健常者 ※協力団体のみ	運動場	11/16(土) 予備日：11/17(日)	普段は味わうことのできない、会場すべてを使用した開放的なコースで、日頃の練習の成果を発揮しましょう！ 協力： 東京都ターゲットバードゴルフ協会 BGクラブ(センタークラブ)
ポ	第38回はばたき水泳大会	障害児者	プール	7/7(日)	初めて大会に出場する方も安心して参加できるよう、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にしましょう！ 大会を通じて、新しいステージへ踏み出しましょう。 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
ポ	第37回はばたき陸上大会	障害児者 健常者	運動場	10/13(日)	いろいろな競技種目がありますので、日頃の練習の成果を発表するのに最適な場です！ 大会を通じて、新しいステージへ踏み出しましょう。 協力： 東京都庁陸上競技部有楽陸友会
ポ	第38回はばたきテニス大会	障害児者 健常者 ※ダブルスのペアのみ	庭球場	11/2(土)ダブルス 予備日：11/3(日・祝)	今年度は、ダブルスの開催となります。 初めて大会に出場する方も安心して参加できますので、日頃の練習の成果を発表する場にしましょう！ 協力：日本女子テニス連盟東京支部 北区テニス連盟
ポ	第4回はばたきジュニアスポーツ交流会	障害児 保護者 (小学生以下)	体育館	12/1(日)	親子や兄弟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ましょう！
ポ	第35回はばたきバドミントン大会	障害児者 健常者 ※ダブルスのペアのみ	体育館	1/26(日)	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！ 日頃の練習の成果を発表する場にしましょう！ 協力：北区バドミントン協会 王子かぼちゃクラブ (センタークラブ)
ポ	第37回はばたきアーチェリー大会	障害者 (中学生以上) 健常者 ※協力団体の中学生以上のみ	洋弓場	3/2(日)	短い距離の種目もあり初めての方でも安心して参加できます！ また、東京都障害者スポーツ大会種目もあるので、大会出場に向けた肩慣らしにも最適です！ 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(センタークラブ)

地域交流事業



【地域交流事業の申込みについて】

- 参加資格 — ・どなたでも参加出来ます。
 ・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
ボ	スポーツ祭	障害児者 介護者 地域住民	全館	9/15(日)	「パリ2024パラリンピック競技大会」が8月28日～9月8日の期間に開催されます。また、3年前に開催された「東京2020東京パラリンピック競技大会」のレガシーを思い出し、パラリンピック選手のトークショーやオンラインでも参加できるコンテンツ等、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！eスポーツ体験コーナーもありますよ。 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 — ・各講習会の募集要項をご確認下さい。
- 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

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方	体育館 多目的室 研修室他	入門編	【座学】 『視覚障害の理解とサポート』 6月8日(土)13時30分～15時30分	障害のある方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。 入門編で知識として学んでいただき、体験編で体を動かして学びましょう。 そして、当事者団体の活動にボランティアとして参加して、実践していきましょう！ ※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。
			実践編①	【実技】 『視覚障害の理解とサポート』 6月8日(土)13時30分～15時30分	
			体験編②	7月13日(土)18時30分～20時00分 『視覚障害者のクラブ活動に参加しよう！』 協力：乃木坂ナイツ (ブラインドサッカーチーム)	
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		10月5日(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。
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	2/17(月) 2/18(火) 2/20(木) 2/27(木) 2/28(金)	※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。地域の障害のある方のスポーツ振興を支える意欲のある方は是非ご受講下さい。

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	3/2(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。

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下さい。

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、随時実施します。

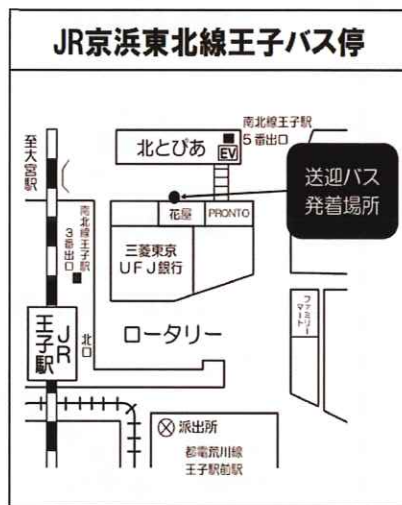
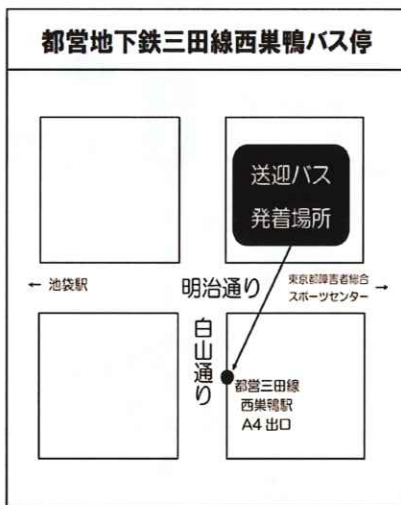
地域振興

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(区部)関係機関・団体	都内(区部)各所	要相談	都内(区部)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(区部)障害者福祉センター等	都内(区部)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共に、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(区部)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(区部)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共に、障害のある方や関係機関・団体へ身近な場所での活動に繋がるように支援を行います。
センター見学会 【オンライン見学可能】	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。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。
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(区部)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。
アウトドア教室協力体験	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	都内公園等 ※雨天中止	9/23(月・祝) 11/26(火)	「東京23トコトコ散策ツアー」教室の開催される地域の障害のある方との交流やスポーツ支援の機会を創出し、開催地域での障害者スポーツ支援の輪を広げます。
センター教室協力体験 【オンライン相談可能】	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(区部)各所	要相談 ※その他事業実施日	各地域で開催されるセンター教室への参加を通して、その地域の障害のある方やスポーツ支援者と繋がり、今後の地域における支援活動の基盤づくりや仲間づくりをしましょう。
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(区部) 病院・ 施設等	要相談	障害者スポーツセンタースタッフとセンター利用者(障害当事者)が病院や関係施設・団体等に出向き、医療従事者、職員、通院・入院患者、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	10/14(月・祝)	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・状況等を伝えます。東京都全域のスポーツ振興についても触れ、身近な地域における障害のある方のスポーツ活動の拠点づくりを推進・連携します。また、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う。 協力：東京都理学療法士協会、東京都作業療法士会

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	経由なし	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



**東京都障害者総合
スポーツセンター**

利用カレンダー 2024年4月~2025年3月

2024年 [4月]							[7月]							[10月]							2025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	5	6	1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11	
7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18
14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25
21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31			
28	29	30					28	29	30	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	3	4					1	2	3					1	2					1	2	3	
5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	(25)	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22
(26)	27	28	29	30	31		25	26	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	

[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	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	29	30						29	30	31					23	24	25	26	27	28	29
30																					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。
 ()印は、第25回東京都障害者スポーツ大会開催のため、東京都障害者総合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(6/1)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。

東京都障害者総合スポーツセンター

〒114-0033 東京都北区十条台1-2-2
 TEL 03-3907-5631 / FAX 03-3907-5613
 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下さい。