

東京都障害者総合スポーツセンター 令和7年度 事業のご案内

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

【主な利用方法】

施設を利用するためには、**利用登録が必要**です
※利用できる施設と日時は「**施設開放一覧**」をご参照ください。

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

QR

全てのスポーツ施設に専門スタッフが常駐しています。

個人利用

→予約不要

- ①専門スタッフによる
- ・一人ひとりに合わせたスポーツ支援
 - ・スポーツに関するアドバイス
 - ・安全管理

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

※予約方法はお問合せください。

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、継続して活動ができる環境を支援します。『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中核施設として、関係機関・団体と連携・協働し、障害のある人が身近な居住地域で生活の一部として、スポーツ活動ができる環境づくりを推進します。

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ください。



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ください。

※表中の「どなたでも」は、障害の有無、種類・程度などを問わずに、ご家族・ご友人、地域で障害のある方と一緒にスポーツを行いたい方を表しています。

【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、(公財)日本スポーツ協会の公認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

＜センターを利用するための登録(利用証の発行)、及び利用方法などの説明を行います。＞

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	これから利用を始めるための利用登録証の発行時に、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。また、必要に応じて施設見学を行います。



【健康スポーツ相談の申し込みについて】

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。

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、その方に合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、基本動作能力(座る、立つ、歩くなど)の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法などを用いて、スポーツ活動を支援します。医学的リハビリテーションの専門職が、利用者一人ひとりについて医学的・社会的視点から身体能力や生活環境等を十分に評価し、それぞれの利用目的に合わせて、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

<今後のスポーツ活動に向けて、センター職員やパラスポーツトレーナーが専門的なアドバイスをを行います。>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
センター職員による 運動相談 【オンライン相談可能】	障害児者 (介護者)	各日1名 (予約制)	各施設	毎週 月曜日、土曜日	14:00~ 15:00	初めてセンターをご利用になる方や団体 に対し、運動やスポーツの実施方法や、 健康・体力の維持増進などに向けて、セ ンター職員が指導・支援します。 また、日頃の活動を見直し、新たな運 動・スポーツの提案などを行います。 ※団体へのスポーツプログラムの提案も 行います。
		要相談		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	4/3(木) 14(月) 20(日) 5/4(日) 15(木) 27(火) 6/8(日) 17(火) 26(木) 7/7(月) 12(土) 18(金) 8/4(月) 14(木) 30(土) 9/4(木) 14(日) 29(月) 10/4(土) 23(木) 28(火) 11/3(月祝) 17(月) 27(木) 12/8(月) 19(金) 28(日) 1/12(月祝) 15(木) 27(火) 2/5(木) 8(日) 16(月) 3/2(月) 15(日) 24(火)	①13:00~ 14:00 ②14:30~ 15:30	日常的な利用の利便性の向上を図る為、 新規登録者、初心者・初級者、団体初回 利用時を対象として、障害の種類や程度 などに応じ、安全・安心、快適な利用に 向け、センター職員やパラスポーツ指導 員が、障害のある人と協働して、継続的 なスポーツ活動に繋がるように支援しま す。
		要相談		要相談	要相談	
	新たにセンター利 用を希望する団体	要相談		要相談	要相談	要相談
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 5/16 9/19 1/16	①17:30~ 18:30 ②19:00~ 20:00	(公財) 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、健康面やス ポーツ活動に必要な安全管理、アスレ チックリハビリテーションやトレーニン グ、コンディショニング指導等の専門的 知識を用いて身体の使い方を基本からサ ポートします！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 7/19 11/15 3/21	①13:30~ 14:30 ②15:00~ 16:00	

拡

【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。
 - ・オンラインで実施する教室に関しては、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、新たなスポーツ種目との出会いを求めている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
拡 指 ボ	チャレンジスポーツ	障害児者 (介護者)	要相談 (申込制)	運動場 ※雨天中止	グラウンド・ゴルフ 4/28(月) 11/10(月)	13:30~ 15:30	センターを中心に活動しているクラブに参加して、経験したことないスポーツを体験し、仲間と一緒にスポーツを楽しみましょう！ 【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
				体育館	ソフトラクロス		
				多目的室	卓球バレー 7/29(火) 12/16(火)		
					太極拳 6/20(金) 10/24(金)		
				合気道 9/1(月) 2/2(月)	18:00~ 20:00	【共催：センター関連団体】 東京都障害者合気道同好会	
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 ※6/30 9/29 3/30は除く	10:00~ 10:50	水の特性を活かした体操のアクアピクスと浮き具を利用するヌードルピクス、また水中ウォーキング等、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) 4/1 6/3 8/5 10/7 12/2 2/3	14:00~ 15:00	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。障害の種類・程度などに関わらずどなたでも参加できます。ゆったりと身体と心をリラックス！
夜の部 (6回) 5/13 7/1 9/2 11/11 1/6 3/3					19:00~ 20:00		
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) 4/1 6/3 8/5 10/7 12/2 2/3	14:00~ 15:00	オンラインで参加することができる教室です。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できます。ゆったりと身体と心をリラックスさせましょう。
夜の部 (6回) 5/13 7/1 9/2 11/11 1/6 3/3					19:00~ 20:00		
ボ	ラケットスポーツ 体験教室	障害児者 (介護者)	各回2組 ①2組 ②2組 (申込制)	体育館	4/12(土) 7/10(木) 10/26(日) 11/7(金)	① 9:30~ 10:20 ② 10:40~ 11:30	卓球 (STT)、テニス、ショートテニス (ブライントテニス)、バドミントン等のラケットスポーツの導入体験教室です。教室後も介護者も一緒に楽しめるように支援方法などをお伝えします。
多目的室				5/23(金) 8/16(土) 10/16(木) 3/29(日)			

ボ	屋外スポーツ 体験教室	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	4/27(日) 7/1(火) 12/7(日) 1/27(火)	① 9:30～ 10:20 ② 10:40～ 11:30	屋外施設を利用し、運動場ではグラウンド・ゴルフやノルディックウォーキング等、気軽に行えるスポーツ体験教室です。介護者も一緒に楽しめるように支援方法などをお伝えします。
拡 ボ	障害者SC スポーツタイム	障害児者 (介護者) ・ 福祉施設団体等	20名 (申込制) ・ 2団体	体育館 多目的室	全12回 5/19(月) 8/7(木) 8/19(火) 10/2(木) 3/26(木) 5/15(木) 8/28(木) 10/20(月) 1/8(木) 1/22(木) 3/27(金) 3/30(月)	13:30～ 16:00	各施設にある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活動できる場を提供します。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。

入門教室 <各競技種目にチャレンジしたい方、好きな競技種目の継続とスキルアップをしたい方は、入門教室に参加しましょう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指 ボ	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 6/2 6/9 6/16 6/23	17:30～ 19:30	ラケット・ボールなどの用具に慣れることから始めて、フォアハンド、バックハンド、サーブを習得して、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 2/15 2/22 3/1 3/8	13:30～ 15:30	
ボ	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	金曜日 全4回 5/2 5/9 5/16 5/23	13:30～ 15:30	ラケット・ボールなどの用具に慣れることから始めて、ボールがラケットに当たってからのフォロースルーが肝！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 9/6 9/13 9/20 9/27	13:30～ 15:30	ラケット・ボールなどの用具に慣れることから始めて、ボールがラケットに当たってからのフォロースルーが肝！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 ボ	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 9/26 10/3 10/17 10/24	17:30～ 19:30	ラケット・シャトルなどの用具に慣れることから始めて、ドライブ・ハイクリアなどの基本的な打ち方やサーブを習得して、ラケットにシャトルを当てることから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 ボ	はじめよう！ サウンドテーブルテニス (STT) 入門	視覚障害児者 (介護者)	4組 (申込制)	STT室 卓球室	木曜日 全4回 12/4 12/11 12/18 12/25	13:30～ 15:30	全国障害者スポーツ大会の正式競技で、視覚に障害のある方が音を頼りに行う卓球です。基本的な打ち方やサーブを習得してラリーを目指し、競技規則を学びましょう。 協力：東京都サウンドテーブルテニス協会
	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 6/5 6/12 6/19 6/26 7/3 7/10 7/17 (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できます。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規則とマナーを学び、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・競技規則を理解できる方 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 12/6 12/13 12/20 12/27 1/10 1/17 1/24 (バックアップ)	13:30～ 15:30	

指 ボ	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 8/1 8/8 8/15	17:30～ 19:30	競技用車いすに乗って、車いす操作の基礎を学び、いろいろなスポーツを体験しましょう！ 車いす常用户以外もご参加いただけます。競技用車いすの貸出もあります。
				庭球場 ※雨天中止	8/22		
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 5/29 6/5 6/12 6/19	①13:30～ 14:30 ②15:00～ 16:00	水泳の基本動作である水慣れ、水中での安全確保や浮き方・呼吸法、泳ぎ方などを学び、25m完泳を目指しましょう！ 介護者には、サポート方法等と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 11/1 11/8 11/15 11/22	①13:30～ 14:30 ②15:00～ 16:00	
新 ボ	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	金曜日 全4回 8/1 8/8 8/15 8/22	①13:30～ 15:30 ②16:00～ 18:00	個々の障害の種類・程度に合わせ、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。また、プレイ中の姿勢へのアドバイス、機器のセッティングもしていきます。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 12/6 12/27 1/17 1/24	①15:00～ 17:00 ②17:30～ 19:30	
新 ボ 拡	はじめよう！ フライングディスク・ 陸上競技 (ソフトボール投げ) 入門	障害児者 (介護者)	10組 (申込制)	運動場 ※雨天中止	月曜日 全4回 9/29 10/6 10/20 10/27 ※フライングディスク2回 ※ソフトボール2回	13:30～ 15:30	全国障害者スポーツ大会の正式競技・種目「フライングディスク」と陸上競技ソフトボール投げに挑戦しましょう！ディスクやボールの投げ方の基本動作を身につけ、正確に遠くへ投げることを楽しみましょう！
					クラブ体験会		

中・上級教室

＜大会に出場してみたい。更なるレベルアップをしたい。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	①20名 ②20名 (申込制)	プール	6/22(日)	①13:30～ 14:30 ②15:00～ 16:00	はばたき水泳大会(7/6)に向けて、大会のルールやスタート方法などを確認・練習して、大会に臨む準備をしましょう！ 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	9/28(日)	13:30～ 15:30	はばたき陸上大会(10/12)に向けて、大会のルール確認やスタート方法などを確認・練習して、大会に臨む準備をしましょう！聴覚障害のある方ための光刺激スタート発信装置の練習もできます。
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	10/18(土)	13:30～ 15:30	はばたきテニス大会(11/1)に向けて、大会のルール確認とセルフジャッジ方法について知り、大会に臨みましょう！雨天時は、センターの研修室でルールの確認をします。 協力：北区テニス連盟
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	1/4(日)	13:30～ 15:30	はばたきバドミントン大会(1/18)に向けて、大会のルールやマナーについて確認して大会に臨みましょう！ 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	18回 4/6(日) 5/12(月) 6/14(土) 7/15(火) 8/7(木) 8/30(土) 9/12(金) 9/23(火祝) 10/11(土) 10/16(木) 11/6(木) 11/24(月祝) 12/9(火) 12/25(木) 1/12(月祝) 2/17(火) 3/5(木) 3/14(土)	13:00～ 15:00	弓具の変更をした人や認定証の新規取得・更新を希望される人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。
					6回 4/25(金) 5/17(土) 6/16(月) 7/20(日) 1/31(土) 2/7(土)	17:30～ 19:30	※新規取得はアーチェリー経験のある人で当センターの認定証をお持ちでない人に限ります。 ※定員を超える申し込みがあった場合は、認定期日が近い方を優先します。
拡	ワンポイント水泳	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	プール	5回 6/15(日) 8/21(木) 9/21(日) 10/11(土) 1/6(火)	11:00～ 11:50	プールにスタッフが入水し、日頃の練習方法や、泳ぎのフォームへの悩みや疑問点を聞けるチャンス！一緒に泳ぎのフォームを向上させましょう。
				3回 4/11(金) 5/10(土) 3/22(日)	15:00～ 17:00		
				4回 7/24(木) 11/28(金) 12/23(火) 2/26(木)	13:00～ 15:00		

アウトドア

< 青空の下、自然の空気をいっぱい吸って身体を動かしながら仲間づくりをしましょう！ >

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
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 多目的室	3回 5/6(火祝) 10/17(金) 3/7(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。ポールの基本的な使い方などを学び、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
拡 指 ボ	東京23トコトコ散策ツアー	障害児者 (介護者)	10組 (申込制)	都内公園等 ※雨天中止	4回 6/13(金) 9/30(火) 11/13(木) 3/20(金祝)	13:30~ 15:30	都内23区の公園をノルディックウォーキング等、それぞれのスタイルで散策しましょう。新たな発見を一緒に体験しましょう！ 協力：ノルディックウォーキングクラブ関東 (9/30,11/13のみ)

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 5/3(祝) 7/12 9/13 11/1 1/10 3/7	17:30~ 19:30	競技をはじめようとする方など競技会出場を目指す方が対象です。各種泳法指導、スタート練習、ターン練習など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
拡 指	アスリート育成	知的障害者 (介護者) 競技クラブ関係者	5組 (申込制)	研修室 集会室 各スポーツ施設	土曜日 全5回 6/21 8/16 10/18 12/20 2/21	13:00~ 14:30	自分を高めていきたい方やアスリートを目指す方、支える関係者に対して、基礎的な身体の使い方の知識を身につけ、適切なトレーニング方法を学び、競技パフォーマンスを向上させましょう。 ※全5回中すべて参加できる方 協力：東京保健医療専門職大学
		身体障害者 (介護者) 競技クラブ関係者	5組 (申込制)			15:00~ 16:30	
新	デフアスリートスタート練習タイム	聴覚障害児者 (介護者) ・ 指導者	各20名 (申込制)	運動場	3回 6/28(土) 11/23(日) 9/27(土)	14:00~ 16:00 17:30~ 19:30	聴覚障害のある方のための光刺激スタート発信装置を使用したスタート練習を経験し、競技力を高めましょう！
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	センターを主な拠点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

<いろいろなスポーツに挑戦して、スポーツの楽しさ知り、スポーツ好きになろう！>

		事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指 ポ	ジュニア 車いすスポーツ教室	身体障害児 (肢体不自由児) 介護者および家族	10組 (申込制)	体育館	日曜日 全6回 6/15 11/16 2/8	13:30~ 15:30	競技用車いすを使用した教室です。車いす操作からいろいろ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！日常、車いすに乗っていないお友達も、参加できます。競技用車いすの貸し出しもあります。	
				プール	8/10			
				運動場 ※雨天中止	10/19 3/8			
指 ポ	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	全6回 6/29(日) 2/23(月祝) 3/15(日)	①13:30~ 14:30 ②15:00~ 16:00	基本的な動作「走る」「跳ぶ」「投げる」などのテーマに合わせて、楽しみながらいろいろな動きを経験ができます。プールの日もあります！ 協力：東京都作業療法士会	
				プール	7/20(日)			
				運動場 ※雨天中止	9/21(日) 11/22(土)			
指 ポ	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	8回 4/19(土)※ 5/5(月祝) 7/27(日)※ 8/31(日)※ 9/28(日) 10/13(月祝) 12/14(日) 1/11(日)※	13:30~ 14:30	ダンスが好きなジュニア集まれ！ いろいろな音楽に合わせて、みんなで楽しく身体を動かしましょう。 これからダンスを始めてみたい人も大歓迎！	
		知的障害児 介護者および家族						15:00~ 16:00

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！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	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	土曜日 8回 4/26 8/9 9/13* 11/29 1/10 3/21	13:30～ 15:00	施設にあるスポーツ用具を使用してみんなで楽しくスポーツ・レクリエーションを行います。当日の内容はお楽しみです。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
				運動場 ※雨天中止	5/17 10/25		
	みんなで 盆パラピクス	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	金曜日 各3回 ①4/25 5/30 6/27 ②7/25 8/29 9/26 ③10/31 11/28 12/26 ④1/30 2/27 3/13	13:30～ 14:30	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！
	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 ①4/25 5/30 6/27 ②7/25 8/29 9/26 ③10/31 11/28 12/26 ④1/30 2/27 3/13 ※各クール最終回実施後、 相談会を行います。	13:30～ 14:30	センターへ来館が難しい団体に向けた「盆パラピクス」のオンライン教室です。毎月1回オンラインと参集型を同時に開催します。慣れた場所からの参加のため、仲間同士気兼ねなく定期的に運動する機会を提供します。 また、各回の最終回には振り返りや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。
新	スポレクタイム！	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	金曜日 5/30 8/29 11/28 2/27	15:00～ 16:00	センター職員が企画したスポーツ・レクリエーションを実施。内容は当日のお楽しみに！障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！
ボ	みんなで交流☆ フライングディスク	どなたでも	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	2回 6/8(日) 10/4(土)	10:00～ 12:00	ディスクを遠くへ投げたり、ターゲットを狙って投げてみよう！ フライングディスクを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 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	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	2回 6/14(土) 12/7(日)	13:30～ 15:30	バドミントンを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 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	どなたでも	なし (当日参加)	亀戸スポーツセンター (江東区)	土曜日 1回 2/7 ※詳細は別紙要項をご確認ください。	調整中	都内のスポーツ施設で新たな仲間と出会うチャンス!?バドミントンを通じて、当日集まった障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 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	どなたでも	なし (当日参加)	庭球場 ※雨天中止	2回 9/14(日) 1/12(月祝)	13:30～ 15:30	テニスを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 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	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	2回 7/21(月祝) 1/25(日)	13:30～ 15:30	卓球を通じて、障害のある人・ない人、 経験のある人・ない人もみんなで一緒に 楽しく交流しましょう！ 共催:レインボー スペシャルオリンピックスト十条卓球 (センタークラブ)
ボ	みんなで交流☆卓球 in墨田区	どなたでも	なし (当日参加)	ひがしんア リーナ (墨田区)	日曜日 1回 3/22 ※詳細は別紙要項をご確認 ください。	調整中	都内のスポーツ施設で新たな仲間と出会 えるチャンス!?卓球を通じて、当日集 まった障害のある人・ない人、経験のあ る人・ない人もみんなで一緒に楽しく交 流しましょう！ 共催:墨田区 協カ:レインボー スペシャルオリンピックスト十条卓球 (センタークラブ)
ボ	みんなで交流☆ ポッチャ	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	2回 8/11(月祝) 2/28(土)	13:30～ 15:30	ポッチャを通じて、障害のある人・ない 人、経験のある人・ない人もみんなで一 緒に楽しく交流しましょう！ 共催:王子ホールドスターズ (センタークラブ)
ボ	みんなで交流☆ ポッチャ in葛飾区	どなたでも	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 3/14 ※詳細は別紙要項をご確認 ください。	調整中	都内のスポーツ施設で新たな仲間と出会 えるチャンス!?ポッチャを通じて、当日 集まった障害のある人・ない人、経験の ある人・ない人もみんなで一緒に楽しく 交流しましょう！ 共催:葛飾区 協カ:王子ホールドスターズ (センタークラブ)
拡 ボ	みんなで交流☆ 車いすバスケ	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	3回 4/29(火祝) 10/5(日) 12/28(日)	13:30～ 15:30	車いすバスケットボールを通じて、障害 のある人・ない人、経験のある人・ない 人もみんなで一緒に楽しく交流しましょ う！ 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)
ボ	みんなで交流☆ eスポーツ	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	2回 8/26(火) 3/20(金祝)	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!障害のある人・ない 人、経験のある人・ない人もみんなで 一緒に対戦ゲームを楽しみ交流しましょ う！ 協カ:東京都作業療法士会
新 ボ	みんなで交流☆ ティーボール	どなたでも	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	2回 6/21(土) 11/9(日)	17:00～ 19:00 14:00～ 16:00	気軽に楽しめる野球型スポーツです。 ティーボールを通じて、障害のある人・ ない人、経験のある人・ない人もみな で一緒に楽しく交流しましょう！
新 ボ	みんなで交流☆ スポーツ レクリエーション in練馬区	どなたでも	なし (当日参加)	練馬区	調整中 ※詳細は別紙要項をご確認 ください。	調整中	都内のスポーツ施設で新たな仲間と出会 えるチャンス!?スポーツレクリエーショ ンを通じて、当日集まった障害のある 人・ない人、経験のある人・ない人も みんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 共催:練馬区(予定) 協カ:コミュニティネットSSC大泉(予定)

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 ポ	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15組 (申込制)	プール	6回 6/1(日) 6/28(土) 7/21(月祝) 8/2(土) 8/9(土) 8/24(日)	13:30～ 15:00	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活 動ができます。水中でのサポート方法や リラクゼーション、水中レクリエーショ ンもあります。 (介護者同伴でお願いします) 協力：NPO法人 ゆめけん
					6回 4/27(日) 5/10(土) 6/22(日) 8/17(日) 9/15(月祝) 10/25(土)		
ポ	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 4/27(日) 5/10(土) 6/22(日) 8/17(日) 9/15(月祝) 10/25(土)	13:30～ 15:30	リズムに合わせた体操や、ボールや遊具 を使用して親子で楽しく身体を動かしま しょう！トランポリンなどを使用して感 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 ポ	らくらく体操	障害者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	火曜日 12回 4/15 6/10 8/19 10/21 12/9 2/10	10:30～ 11:30	歩行や健康づくりに欠かせない体操や筋 トシ、ストレッチを取り入れて運動習慣 をつけましょう。
					5/20 7/8 9/9 11/18 1/20 3/10	13:30～ 14:30	
	お気軽測定タイム	障害者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	火曜日 6回 5/20 7/8 9/9 11/18 1/20 3/10	15:00～ 16:00	簡単な身体・体力測定を実施します！ 日頃のトレーニングの振り返りとしてご 自身の身体と体力を知ろう！
拡	理学療法士による 介護予防体操	身体障害者 (介護者)	20組 (申込制)	体育館	木曜日 全5回 5/29 7/31 9/25 11/27 1/29	14:00～ 15:00	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。 共催：東京都理学療法士協会北区支部

【大会の申込みについて】（詳しくは各大会の要項を確認してください）

- 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ください。
- 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。
 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 <日頃、利用しているセンターで大会に出場してみませんか。>

	大会名	対 象	場 所	実 施 日	内 容
ボ	第32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	5/10(土) 予備日：5/11(日)	普段は味わうことのできない運動場すべてを使用した開放的なコースで、ホールインワンを目指し日頃の練習の成果を發揮しましょう！ 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)
ボ	第24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	11/15(土) 予備日：11/16(日)	普段は味わうことのできない運動場すべてを使用した開放的なコースで、ワンショットでスコアが決まる!日頃の練習の成果を發揮しましょう！ 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)
ボ	第39回はばたき水泳大会	障害児者	プール	7/6(日)	初めて大会に出場する方も安心して参加できるように種目やルールを工夫しています！ 日頃の練習の成果を發表する場として記録アップを目指しましょう。 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
ボ	第38回はばたき陸上大会	障害児者 健常者	運動場	10/12(日)	「走競技」「投てき競技」「跳躍競技」のいろいろな種目を実施します。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發表する場として記録アップを目指しましょう。また、団体種目としてリレーも実施します。 協力： 東京都庁陸上競技部有楽陸友会 帝京平成大学公認サークル ENJ∞Y
ボ	第39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	11/1(土)ダブルス 予備日：11/2(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！ ベストを尽くし、楽しみながら試合を経験しましょう！ 協力：日本女子テニス連盟東京支部 北区テニス連盟
ボ	第5回はばたきジュニアスポーツ交流会	障害児 (小学生以下) 保護者	体育館	12/21(日)	きょうだい児や家族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、スポーツを楽しむ機会にしましょう。

ボ	第36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	1/18(日)	ダブルスの部とラリー競争の部があるので、初めて大会に出場する方も安心して参加できます！ ベストを尽くし、楽しみながら試合などを体験しましょう！ 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)
ボ	第38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	3/15(日)	短距離種目も実施するので初めての方でも安心して参加できます！日頃の練習の成果の発表する場として記録アップを目指しましょう。 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アチャー(センタークラブ)

地域交流事業

QR

【地域交流事業の申込みについて】

- 参加資格 — ・どなたでも参加できます。
・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	どなたでも	全館	9月7日(日)	これまでに開催されたパラリンピック競技大会のレガシーとし、また「2025デフリンピック」開催機運醸成に向けて、パラリンピック選手・デフ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

QR

【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ください。
- 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 <障害のある人のスポーツ活動についての新たな知識や技術を学ぶ機会を提供します！>

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人	体育館 多目的室 研修室他 都内各所	センター教室編 ① 『センター教室に参加して、障害のある人ない人と一緒にスポーツを楽しもう！』 教室名：東京わくわくタイム 11月29日(土)13時00分～16時00分	障害のある人のスポーツ活動の現場に関わってみたい！という方のための入門講習会です。 センター教室編で障害のある人とスポーツを楽しんでいただき、クラブ活動編で当事者団体の活動に参加し、地域編でセンター主催の地域交流教室に参加して、障害のある人ない人が一緒にスポーツを楽しめるように実践していきましょう！当日は職員がサポートを行います！ ※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。
			クラブ活動編 ② 『センターで活動しているクラブ活動に参加してみよう！』 ①令和8年1月9日(金)13時00分～16時00分 協力：ソフトラクロスインドア同好会(ソフトラクロスクラブ) ②令和8年1月10日(土) 9時00分～12時00分 協力：スペシャルオリンピックス十条卓球(卓球クラブ)	
			地域編 ③ 『地域で行われるセンター主催の地域交流教室に協力してみよう！』 教室名：みんなで交流☆バドミントンin江東区 令和8年2月7日(土) 時間調整中 場所：亀戸スポーツセンター	
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		8月16日(土) 12月13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、障害のある人のスポーツ・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人を対象として、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	2/14(土) 15(日) 21(土) 22(日) 23(月祝) ※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。地域の障害のある人のスポーツ振興を支える意欲のある方は是非ご受講ください。

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	3/15(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。

【地域振興事業の申込みについて】

申込方法 — ・直接、スポーツセンターまでご連絡ください。

地域振興

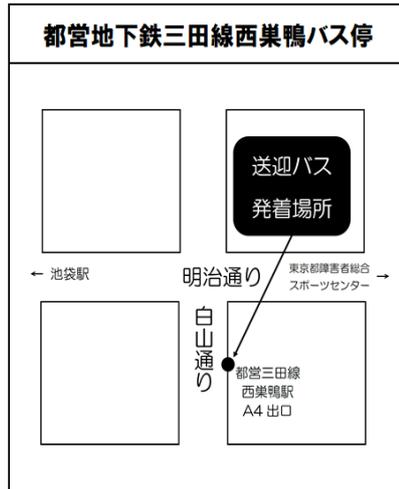
自治体、公共スポーツ施設、社会福祉協議会、障害者福祉センター、地域スポーツクラブ、福祉・医療関係機関及び学校等の多様な主体と連携しながら、障害のある人が継続して身近な地域でスポーツに親しむことができる環境づくりを推進するための事業展開や地域での取り組みを支援します。
また、事業を通してパラスポーツ指導員、ボランティアの育成をします。

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 関係機関・団体	都内各所	要相談	都内の自治体、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、障害のある人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。
障害者福祉施設・団体等 スポーツ活動支援事業 【オンライン相談可能】	都内 障害者福祉施設・ 団体等	都内各所	要相談	障害者福祉施設・団体等が日常的に円滑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、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・ 関係者	都内 公共スポーツ 施設	要相談	障害のある人が、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等に対して、ソフト面・ハード面でのアドバイスを行います。
センター見学会 【オンライン見学可能】	関係機関・団体 ・関係者	全館	要相談	関係機関・団体、関係者が、障害のある人のスポーツ活動の理解を深められるようにセンターの概要や特長の説明、利用状況等をご案内します。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 障害のある人へ スポーツ支援を 予定している方	都内各所	要相談 ※各 事業実施日	障害のある人へのスポーツ支援の方法や資質の向上の機会として、地域振興事業(教室・イベント等)への協力を通して、障害のある人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して、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 障害のある人へ スポーツ支援を 予定している方	都内公園等 ※雨天中止	トコトコ散策ツアー の実施日 6/13(金) 9/30(火) 11/13(木) 3/20(金祝)	「東京23トコトコ散策ツアー(教室)」への参加を通して、障害のある人との交流やスポーツ支援の方法を体験し、開催地域でのスポーツを通じたコミュニティづくりを図ります。
新 地域交流教室 協力体験	各講習会受講者 障害のある人へ スポーツ支援を 予定している方	都内各所	要相談 ※その他事業実施日	各地域で開催されるセンター主催の地域交流教室への参加を通して、その地域の障害のある人やスポーツ支援者と繋がり、今後の各地域におけるスポーツ振興の方法を学ぶ機会とします。
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・福祉・教育連携

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】	医療機関 福祉施設・団体等	都内各所 病院・ 施設等	要相談	センタースタッフとセンター利用者（障害当事者）が病院や福祉施設・団体等に出向き、医療従事者、福祉施設職員、通院・入院患者、障害当事者、家族などに対して、センターの概要や特長、利用者の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	9/27(土)	医療・福祉・教育分野の関係者が一堂に会し、センターの概要や特長、利用者のセンターでの利用内容・方法・状況等を知るとともに、各地域（団体）でのスポーツ振興の現状を学び、今後の地域振興に活かすとともに参加者間のネットワークをつくることを目的とします。 内容はアウトリーチ事業と同様の内容を予定しています。 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)	池袋到着	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	経由なし	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



広域図

利用カレンダー 2025年4月~2026年3月

2025年【4月】							【7月】							【10月】							2026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				1	2	3	4	5				1	2	3	4				1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	
13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	
20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	
27	28	29	30				27	28	29	30	31			26	27	28	29	30	31	25	26	27	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					1	2					1					1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	(24)	17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28
(25)	26	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29							
							31							30													

【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	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5	6				1	2	3	4	5	6				1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13	14	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	8	9	10	11	12	13	14						
15	16	17	18	19	20	21	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	15	16	17	18	19	20	21						
22	23	24	25	26	27	28	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	22	23	24	25	26	27	28						
29	30						28	29	30					28	29	30	31				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26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(5/3 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ください。