

# 東京都障害者総合スポーツセンター 令和5年度 事業のご案内

- <体育施設>** プール・体育館・卓球室(5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

※体育施設には専門  
スタッフがいて皆  
さまの活動をサポ  
ートします！



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頂けます。

## ☆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、『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パラスポーツ振興』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。

※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。

## 【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。>

※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下さい。

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、看護師とのインテーク等を行います。

# 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
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	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、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、個別の運動支援プログラムについても提供していきます。
		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	4/9(日) 21(金) 29(土) 5/3(水祝) 13(土) 25(木) 6/10(土) 16(金) 25(日) 7/2(日) 14(金) 29(土) 8/4(金) 14(月) 20(日) 9/9(土) 15(金) 25(月) 10/1(日) 17(火) 29(日) 11/3(金祝) 16(木) 25(土) 12/7(木) 19(火) 24(日) 1/13(土) 23(火) 27(土) 2/9(金) 17(土) 25(日) 3/7(木) 17(日)	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	

# スポーツ教室



## 【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、何をしていたか分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
指 ボ	チャレンジスポーツ  【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 卓球バレー同好会	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 4/10(月) 11/13(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！
				体育館	ソフトラクロス 6/9(金) 12/8(金)		
				多目的室	《新種目》 卓球バレー 7/11(火) 1/16(火)		
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 ※5/29 7/31 10/30 1/1は 除く	10:00～ 10:50	水の力を利用した体操のアクアピクスと浮き具を利用したヌードルピクス、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～ 13:10～ 17:40～	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！
拡 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) 4/4 6/6 8/1 10/3 12/5 2/6	14:30～ 15:30	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！
					夜の部 (6回) 5/9 7/4 9/5 11/7 1/16 3/5	19:00～ 20:00	
拡 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) 4/4 6/6 8/1 10/3 12/5 2/6	14:30～ 15:30	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。
					夜の部 (6回) 5/9 7/4 9/5 11/7 1/16 3/5	19:00～ 20:00	
拡 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 4/16(日) 5/20(土) 6/6(火) 7/2(日) 8/22(火) 9/14(木) 11/2(木) 2/8(木)	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にスポットを当てた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。
拡 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 4/13(木) 5/11(木) 6/17(土) 10/24(火) 11/11(土) 1/23(火) 2/29(木) 3/10(日)	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。
拡 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 5/5(金・祝) 7/22(土) 8/18(金) 9/7(木) 10/26(木) 12/17(日) 1/12(金) 3/23(土)	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。
新	スポーツオリエンテーション教室 ～団体利用編～	福祉施設 作業所 特別支援学校 特別支援学級 等	各1団体 (申込制)	①体育館 ②運動場 ③庭球場	8回 ①4回 6/27(火) 7/31(月) 12/14(木) 2/2(金) ②2回 4/25(火) 10/30(月) ③2回 5/30(火) 9/28(木)	10:00～ 11:30	福祉施設や医療関係団体などの皆様でセンターを利用してどのような団体活動が出来るか、また具体的なスポーツ種目の実施方法や介護者への支援方法もお伝えします。

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
新 ポ	障害者SC スポーツ塾	障害児者 介護者	20組 (申込制)	運動場 ※雨天中止	全48回 平日 月曜日 4/3 5/1 6/5 7/10 8/7 9/4 10/2 11/6 12/4 1/22 2/5 3/4 金曜日 4/28 5/19 6/2 7/21 8/4 9/29 10/27 12/1 1/19 2/16 3/22	16:00～ 17:00	<p>タ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。運動量の確保を目的に参加者の皆さんとたくさんの汗をかきましょう！ 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。</p> <p>※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。</p>
				多目的室	火曜日 4/11 5/9 6/27 7/4 8/15 9/12 10/17 11/14 12/12 1/30 2/20 3/12		
				体育館	木曜日 4/20 5/18 5/25 6/22 7/27 8/31 9/21 10/12 11/30 12/21 1/11 2/29 3/28		

## 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 6/5 6/12 6/19 6/26	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 2/18 2/25 3/3 3/17	13:00～ 15:00	
拡 指 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 5/4(祝) 5/11 5/18 5/25	13:00～ 15:00	<p>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</p> <p>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</p>
			10組 (申込制)	庭球場 ※雨天中止	土曜日 全4回 9/30 10/7 10/14 10/28	13:00～ 15:00	
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 10/6 10/13 10/20 10/27	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
新 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 12/1 12/8 12/15 12/22	13:00～ 15:00	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
指 ポ	はじめよう！ ブラインドスポーツ 入門	視覚障害児者 介護者	10組 (申込制)	体育館	金曜日 全4回 9/1 9/8 9/15 9/22	17:30～ 19:30	これからスポーツを始めたい方集まれ！ 様々なブラインドスポーツに挑戦し、自分に合ったスポーツを見つけよう！
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 (申込制)	洋弓場	木曜日 全6回 7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/10 8/17(バックアップ)	17:30～ 19:30	<p>目標は、認定取得！全6回の教室で、安全やマナーを学び、確実に認定証を取得しましょう。</p> <p>※全6回中すべて参加できる方 ※目的・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)</p>
			5名 (申込制)		土曜日 全6回 1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 2/24(バックアップ)	13:00～ 15:00	
新 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 庭球場 ※雨天中止	金曜日 全4回 7/7 7/14 7/21 7/28	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！

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡 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 6/1 6/8 6/15 6/22	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、サポート方法等と一緒に学んでいただけます。
					土曜日 全4回 11/4 11/11 11/18 11/25	①13:30～ 14:30 ②15:00～ 16:00	
拡	はじめよう！ eスポーツ体験	障害児者 介護者	5組 (申込制)	研修室 多目的室	火曜日 全4回 6/13 6/20 8/22 8/29	17:30～ 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出来ます。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。通常の器材では難しい方も、専門家に相談しながら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
					土曜日 全4回 10/21 10/28 12/2 12/23	13:00～ 15:00	

**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
拡 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	6/25(日)	13:30～ 15:30	はばたき水泳大会(7/9)に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。 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	9/24(日)	13:30～ 15:30	はばたき陸上大会(10/8)に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。
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	12名 (申込制)	庭球場 ※雨天時 研修室	10/21(土)	13:30～ 15:30	はばたきテニス大会(11/4,5)に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。 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
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	12名 (申込制)	体育館	1/14(日)	13:30～ 15:30	はばたきバドミントン大会(1/28)に向けてのレベルアップとルールの確認をしましょう。 協力：王子かぼちゃクラブ(センタークラブ)
新	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 4/27(木) 5/13(土) 6/11(日) 7/31(月) 8/7(月) 9/24(日) 10/13(金) 11/7(火) 12/23(土) 1/4(木) 2/19(月) 3/16(土)	13:00～ 15:00	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。 ※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。
					12回 4/9(日) 5/23(火) 6/20(火) 7/16(日) 8/26(土) 9/12(火) 10/2(月) 11/26(日) 12/7(木) 1/21(日) 2/1(木) 3/28(木)	17:30～ 19:30	
	ワンポイント水泳	障害児者 介護者	なし (当日参加)	プール	12回 4/8(土) 5/12(金) 6/2(金) 7/6(木) 8/3(木) 9/28(木) 10/12(木) 11/9(木) 12/15(金) 1/25(木) 2/20(火) 3/9(土)	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。
新	ワンポイント卓球	障害児者 介護者	なし (当日参加)	卓球室	12回 4/21(金) 5/16(火) 6/16(金) 7/15(土) 8/31(木) 9/9(土) 10/29(日) 11/21(火) 12/9(土) 1/30(火) 2/15(木) 3/15(金)	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。
新	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出来ます。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。

**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
指 ボ	ノルディック・ウォーキング	障害児者 介護者	なし (当日参加)	運動場 中央公園 ※雨天中止	3回 5/29(月) 10/16(月) 3/9(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
					2回 9/5(火) 11/10(金)		
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	2回 9/5(火) 11/10(金)	13:30~ 15:30	東京23区内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。東京23区内の新たな発見と一緒に体験しませんか。 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 5/6 7/1 9/9 11/4 1/6 3/2	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
					金曜日 4回 5/19 8/18 11/10 2/16		
指	パラスポーツ トレーナー によるサポート (個人向け)	障害児者 介護者または 指導者	各日2名 (申込制)	多目的室	金曜日 4回 5/19 8/18 11/10 2/16	①17:30~ 18:30 ②18:30~ 19:30	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を覚えて大会成績向上や全国障害者スポーツ大会の出場を目指しましょう! 協力：東京保健医療専門職大学
						9:30~ 11:30	
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	10組 (申込制)	体育館 研修室	日曜日 全4回 6/4 8/5(土) 9/17 2/25	13:30~ 15:30	今後アスリートとして活躍を目指す人達の基本的なコンディショニングやアスリートに必要な基礎的な知識を身につけて、競技パフォーマンスを更に向上させましょう。 ※6/4と9/17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					
新	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
指 ボ	ジュニア 車いすスポーツ教室	身体障害児 介護者	10組 (申込制)	体育館	日曜日 全8回 5/7* 8/20* 10/15 12/24 2/18	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! ※5月7日はジュニアキッズ車いすラグビースクールに参加頂けます。 ※8月20日は2023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	8/12(土)		
				運動場 ※雨天中止	4/16 6/18		

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指 ポ	ジュニア わくわくスポーツ 教室	知的障害児 介護者 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 11/19 1/21 3/17	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! 協力:東京都作業療法士会
				プール	7/16		
				運動場 ※雨天中止	5/14 9/10		
拡 指 ポ	あつまれジュニア☆ ダンス広場	身体障害児 介護者	なし (当日参加)	体育館	日曜日 10回 4/30 5/14 6/11 7/2 8/6 9/3 12/28(木) 1/8(月・祝) 2/12(月・祝) 3/2(土)	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、自己表現を楽しませ 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			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
新 指 ポ	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 6回 4/15 6/17 8/19 10/14 12/16 2/24	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、お友達と一緒に身体を動か しましょう!
					全6回配信		
新	東京わくわくタイム ~動画配信~	障害児者 介護者 地域住民	—	—	全6回配信	—	—
拡	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) ①4/28 5/19 6/23 (7/7) ②7/28 8/25 9/29 (10/6) ③10/27 11/17 12/22 (1/5) ④1/26 2/23(金・祝) 3/22 (3/29) ※( ):相談会日	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。盆踊りとパラパラをMIXし たリズム体操で、楽しく身体を動かしま しょう! また、各回の最終回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。
拡	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 4/28 5/19 6/23 7/28 8/25 9/29 10/27 11/17 12/22 1/26 2/23(金・祝) 3/22	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。盆踊りとパラパラをMIXした リズム体操で、楽しく身体を動かしま しょう!
ポ	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 5/3(水・祝) 11/26(日)	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
ポ	みんなで交流☆ バドミントン 【共催:センタークラブ】 王子かぼちゃクラブ	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	日曜日 2回 4/23 10/1	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
新 ポ	みんなで交流☆ バドミントン in江東区 【協力:センタークラブ】 王子かぼちゃクラブ	障害児者 介護者 地域住民	事前 申込制	深川北 スポーツ センター (江東区)	土曜日 1回 12/23 ※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
ポ	みんなで交流☆ テニス 【共催:センタークラブ】 王子グリーンテニスクラブ	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	庭球場 ※雨天中止	日曜日 2回 9/24 1/14	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
ポ	みんなで交流☆卓球 【共催:センタークラブ】 レインボー スペシャルオリンピックス 十条卓球	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	2回 8/26(土) 3/10(日)	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!

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
新 ボ	みんなで交流☆卓球 in葛飾区 【協力:センタークラブ】 レインボー スペシャルオリンピックス 十条卓球	障害児者 介護者 地域住民	事前 申込制	水元総合 スポーツ センター (葛飾区)	土曜日 1回 2/24 ※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
ボ	みんなで交流☆ ポッチャ 【共催:センタークラブ】 王子ホールドスターズ	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	日曜日 2回 7/23 2/25	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!
新 ボ	みんなで交流☆ ポッチャ in墨田区 【協力:センタークラブ】 王子ホールドスターズ	障害児者 介護者 地域住民	事前 申込制	墨田区内 施設	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
ボ	みんなで交流☆ 車いすバスケ 【共催:センタークラブ】 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	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	2回 6/10(土) 12/10(日)	13:30~ 15:30	車いすスポーツの花形の車いすバスケッ 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!

### 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10組 (申込制)	プール	日曜日 6回 6/24(土) 7/23(日) 8/13(日) 8/26(土) 9/17(日) 9/23(土・祝)	14:00~ 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	親子で楽しむ 重度ジュニア体操	身体障害児 (3歳以上小学生以下) (四肢麻痺・体幹障害) 介護者	各親子8組 (申込制)	多目的室	土曜日 6回 4/22 5/6 7/8 9/2 10/7 11/23(木・祝)	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!大きなトランポリンや、教室だ から体験できる内容も多くありますよ。

### 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
新 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	7回 5/29(月) 6/27(火) 7/25(火) 9/26(火) 10/16(月) 11/28(火) 3/9(土) ※5/29、10/16、3/9はノル ディック・ウォーキング教室と一 緒に行いません。	13:00~ 14:00	ポ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ポールを使用し たポール体操、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	自分を知ろう! からだ測定	障害者	なし (当日参加)	体育館	火曜日 4回 4/11 8/8 12/12 3/12	13:00~ 15:00	自分のからだを知るチャンス!! 今後ロコモティブシンドローム(立つ・ 歩くの行動の低下)にならないようなか らだ作りをしていきましょう。
新	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3回 7/20 10/19 1/18	13:00~ 14:00	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 改善の評価を行いません。 協力:東京都理学療法士協会北区支部

リズムに合わせてダンス！楽しく体操ができます！



東京わくわく体操

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、50本を超える様々な  
動画を配信しています！

テニスを始めてみたい方、必見！



はじめよう！  
テニス入門



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！



# 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
ボ 第30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	5/6(土) 予備日：5/7(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22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	11/18(土) 予備日：11/19(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37回はばたき水泳大会 共催：東京都障害者水泳連盟	障害児者	プール	7/9(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發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。 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36回はばたき陸上大会	障害児者 健常者	運動場	10/8(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發表するのに最適の場です！ 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
ボ 第37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	11/3(金・祝)シングルス 11/4(土)ダブルス 予備日：11/5(日)	今年度は、シングルスとダブルスでそれぞれ開催となります。 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發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
ボ 第3回わくわく運動会 ～初めての陸上大会～	障害児 保護者 (小学生以下)	体育館	12/3(日)	親子で楽しめる運動会です。 「走る」「投げる」「跳ぶ」等、身体を思いっきり動かしましょう！
ボ 第34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	1/28(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發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)
ボ 第36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	3/3(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アチャー(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	8/27 (日)	8月24日は「東京2020パラリンピック競技大会」の開会式が行われた日です。あの日の熱狂、歓声、感動を思い出し、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！

## 〈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) 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。
- (2) 施設内では、身体的距離確保に御協力をお願いします。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 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。
- (6) 事業参加の7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。

# 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		入門編	【座学】 「障害のある方のスポーツ活動をさ支える！ スポーツボランティアに参加しよう！」 9/9（土）	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、センターの教室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。
			体験編①	「ジュニア車いすスポーツ」教室（身体障害児対象）に参加してボランティア活動を実践しよう！ 10/15（日）	
			体験編②	「ジュニアわくわくスポーツ」教室（知的障害児対象）に参加してボランティア活動を実践しよう！ 11/19（日）	
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		第1回：令和5年10月9日（月・祝） 第2回：令和5年12月16日（土） 共催：東京都パラスポーツ指導者協議会 （※令和5年4月変更予定）		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。
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	2/3（土）・4（日）・17（土） ・12（月・祝）・23（金・祝）		（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。 ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。

## 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	3/3(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きます。
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	9/5(火) 11/10(金)	「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。
新 スポーツ コミュニティー 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ー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	9/9(土)	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す。 協力：東京都理学療法士協会、東京都作業療法士会

## 東京都障害者スポーツクラブ振興事業



### 【東京都障害者スポーツクラブ振興事業の申請について】

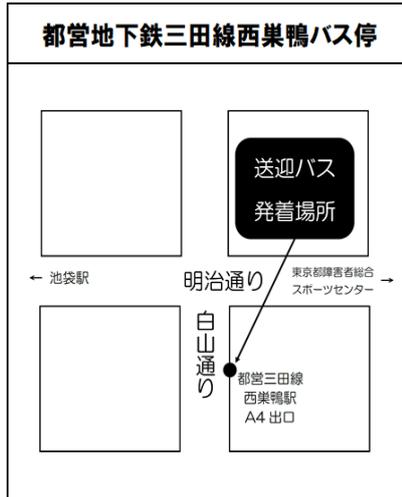
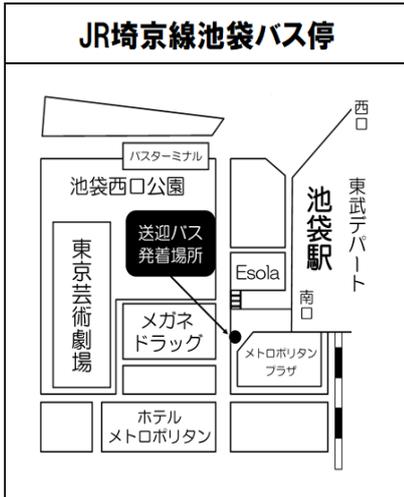
申請方法 — ・詳細はスポーツセンターまで御連絡下さい。

障害のある方がスポーツを通じて、体力づくり及び仲間づくりを自主的に行うことにより、社会参加を推進し健康で生きがいのある生活を営めるよう、障害者スポーツ団体の活動を助成し、障害者福祉の増進を図ることを目的としています。

### 振興事業

事業名	対象	登録期間	内容
東京都障害者スポーツクラブ振興事業	東京都における障害者スポーツクラブ振興活動を主たる事業としている団体	4月中旬～5月下旬頃(予定)	この事業の対象となる事業は、左記の対象団体が行う、スポーツを目的とした日常の練習及び研修会等の事業を対象とします。助成の内容は指導員、講師及び補助員の派遣並びに会場借上げ等とします。

# 送迎バス 時刻表



## 池袋便

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	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

センター発	王子駅着
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バスです。  
 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 2023年4月~2024年3月

2023年【4月】							【7月】							【10月】							2024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							1	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	7	8	9	10	11	12	13
9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	14	15	16	17	18	19	20
16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	21	22	23	24	25	26	27
23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31					28	29	30	31			
30							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	5	6		1	2	3	4	5		1	2	3	4				1	2	3					
7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	(27)	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
(28)	29	30	31				27	28	29	30	31			26	27	28	29	30			25	26	27	28	29		
【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					1	2					1	2					1	2			
4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30		24	25	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30
														31							31						

■印は、休館日です。閉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24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(5/2、6/3)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。