

令和5年度

# 事業のご案内

障害者スポーツセンター  
の特長

- 1 競技スポーツ、リハビリ、健康づくり、楽しむスポーツなど  
様々な利用目的に合わせて利用者ニーズに対応
- 2 健康スポーツ相談や各種教室、大会・講習会などの事業を実施

# 運動が不安？ 自分を見直す きっかけに



## 多方面から専門家がアドバイス！

はじめて運動をする方や自分の今の状態を見直したい方へ向けた、相談事業をご紹介します！

### スポーツ医事相談



#### 医師による スポーツ医事相談

その方に合った運動内容と運動量、実施上の留意点などを医学的な面から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

安全で効果的な運動の具体的な実施についてのアドバイスをします



#### 【オンライン相談可能】 管理栄養士による 栄養相談

健康な生活を送るためのバランスのいい食事やスポーツを行う上で効果的な栄養摂取などをアドバイスします

### 運動相談



#### 【オンライン相談可能】 スタッフによる運動相談

ご利用が初めての方や運動内容の見直しをしたいかななどを対象に、センターやご自宅で行えるスポーツ活動を一緒に考えます



#### アシストサービス (はじめてのスポーツ施設体験)

施設に慣れてない方を対象に今後の利用継続に向けたアシストサービスを行います

## スポーツ医事相談

実施日と時間については、申し込みをされる際に、センターへお問い合わせください

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
医師による スポーツ医事相談	障害児者 介護者	各3組	医務室	毎月4回	午前、または午後
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	医務室 トレーニング室	毎月1～2回	午前、または午後
【オンライン相談可能】 管理栄養士による 栄養相談	障害児者 介護者	各3組	相談室	毎月1回	午前、または午後

実施時間 1組30分程度

医師の都合により、実施日、時間に変更となることがあります。あらかじめご了承ください。

## 運動相談

実施日と時間については、申し込みをされる際に、センターへお問い合わせください

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
【オンライン相談可能】 スタッフによる 運動相談	障害児者 介護者	各日2名	各施設	月6～8回 要相談	(原則) ①13:00～14:00 ②14:30～15:30
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	-	-	要相談	要相談

実施日、時間に変更となることがあります。あらかじめご了承ください。

各種相談は**事前予約制**です。

ご希望の際は受付、またはお電話にてお問い合わせ・お申込みください。

お電話でのお問い合わせ・お申込みが難しい方はセンターまでご相談ください。

対象：センターの利用証をお持ちの方

利用証をお持ちでない方は、障害者手帳をお持ちの上、利用証発行手続きを行ってください

予約

センターへ  
お問い合わせください

お問合せ

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



042-573-3811

電話番号



tama\_kyoushitsu@tsad.or.jp

メール

受付時間：  
9:00～21:00 (休館日を除く)



042-574-8579

FAX

# はじめての方へ！ おすすめの教室

教室に参加したいけど  
はじめてだから不安・・・

という方にオススメ！  
運動経験がなくても楽しめる教室！



## スポーツ教室

### レクリエーション スポーツ

はじめての方でも楽しめる！  
インドアペタンクとユニカールに  
加え、いろんなスポーツ種目も  
行います！

### ヨガの時間

立ったまま、座ったままでも  
参加できるヨガの教室です  
※月により参加形態が異なります

### TAMAアクア

水中だからこそ様々な動きが出来る！  
リラクゼーションからアクア  
ピクスまで、楽しく身体を  
動かしましょう！

### ブラインドスポーツ体験

ブラインドテニスなどの音を頼り  
にして行う種目に挑戦してみま  
しょう！

### パラカヌー体験

パドルを使いこなし、水の上で  
自在にカヌー(カヤック)を  
操ってみませんか？

### はじめよう！ 水泳入門

個々の目標に合わせて、水慣れ  
から泳ぎの練習までやります！  
目標は15m完泳！

### お手軽・簡単 エクササイズ

家でもできる簡単トレーニングや  
ストレッチなどのボディケアを  
紹介！

### はじめよう！ ラケットスポーツ入門

バドミントンやショートテニス、  
卓球などラケットを使った  
種目を始めてみませんか？

### 変形性関節症の運動教室 脳血管障害者の運動教室

障害への理解を深める講座と運動  
プログラムを通して、より良い運動  
習慣につなげましょう！

### TAMAウォークラリー

季節を感じながら  
国立ウォーキング！  
自分のペースで参加できます

### あそびのひろば In公園

屋外で季節を感じながら、自由  
に身体を使って楽しみましょ  
う！

### 作ってチャレンジ！ レクタイム

身近な材料で用具を作り、  
レクにチャレンジ！友達や  
家族と一緒に楽しみましょ  
う！

### 【団体向けオンライン】 リズム&ストーリー

物語や歌詞にそって、リズムに乗っ  
て、身体を動かしましょう！

### レッツ☆HIPHOP

簡単な動作から始めるので、  
初心者も大歓迎！リズムののって  
レッツダンシング！

### みんなで交流☆ ボッチャ

大人気のパラリンピック種目！  
誰もが一緒に楽しめるので、  
ぜひ親子や友達を誘って、  
ご参加ください！

# スポーツ教室

【全日程参加型】: 予定している開催日時  
すべてに参加できる方のみお申し込みください

【オンライン】: zoomを用いたオンラインでの開催になります  
【動画配信】: Youtubeのセンター公式チャンネルにて配信いたします

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
レクリエーション・スポーツ	障害児者 介護者	-	体育館	インドアベタンク【木】 5/18 6/15 7/13	13:30～15:00
				ユニカール【火】 9/5 10/3 11/7	
				お楽しみスポーツ【金】 12/15 1/19 2/16 3/15	
ヨガの時間	障害児者 介護者	-	体育館	【木】 4/27 6/22 8/24 10/26 12/28 2/29	13:30～14:30
			①オンライン ②体育館	【木】 5/25 7/27 9/28 11/30 1/25 3/28	
TAMAアクア	障害児者 介護者 ※15歳以上	-	プール	4/18(火) 5/16(火) 6/8(木) 7/6(木) 9/12(火) 10/17(火) 11/9(木) 12/7(木) 1/16(火) 2/20(火)	10:00～10:50
ブラインドスポーツ体験	視覚 障害児者	-	体育館	6/9(金) 7/8(土) 9/18(月・祝) 11/10(金) 12/23(土)	13:30～15:00
パラカヌー体験	障害児者 介護者 地域住民	申込制 各回20名	プール	5/5(金・祝) 7/17(月・祝) 9/9(土) 11/5(日) 1/13(土) ※3/17(日) ※3/17日はTAMAスポーツ祭の中で実施します。開催時間が異なる場合があります。	13:00～15:00
【全日程参加型】 はじめよう！ 水泳入門	小学生以下の 知的障害児者 介護者	申込制 各10組	プール	5/5(金・祝) 7/17(月・祝) 9/9(土) 11/5(日) 1/13(土) ※3/17(日) ※3/17日はTAMAスポーツ祭の中で実施します。開催時間が異なる場合があります。	13:15～14:15
	中学生以上の 知的障害児者 介護者			【日】 7/2 7/9 7/23 7/30	14:30～15:30
	小学生以下の 身体障害児者 介護者			【土】 10/7 10/14 10/21 10/28	13:15～14:15
	中学生以上の 身体障害児者 介護者				14:30～15:30
お手軽・簡単 エクササイズ	障害児者 介護者	-	体育館	【金】 4/21 5/19 6/16 7/14 8/18 9/15 10/13 11/17 12/22 1/12 2/9 3/8	13:30～15:00
はじめよう！ ラケットスポーツ入門	障害児者 介護者	申込制 各回10組	体育館	6/20(火) 7/20(木) 8/10(木) 9/7(木) 10/16(木) 11/13(月) 12/8(金) 1/26(金)	13:00～15:00
【全日程参加型】 変形性関節症の運動教室	変形性 関節症者 介護者	申込制 10組	体育館 集会室 プール	【火】 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 7/4	9:30～11:00
【全日程参加型】 脳血管障害者の運動教室	脳血管 障害者 介護者	申込制 10組	体育館	【日】 9/17 9/24 10/1 10/8 10/15 10/22	9:30～11:00
TAMAウォークラリー	障害児者 介護者	申込制 20組	センター周辺 ※雨天中止	5/7(日) 7/7(金) 11/2(木) 1/28(日)	13:00～16:00
あそびのひろば In公園	障害児者 介助者	申込制 15組	都内公園 ※雨天中止	5/13(土) 7/1(土) 10/22(日)	13:00～16:00
【動画配信】 作ってチャレンジ！ レクタイム～自宅編～	-	-	公式YouTube チャンネル	7/24(月) 9/25(月) 11/27(月)	-
作ってチャレンジ！ レクタイム	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	4/29(土・祝) 6/24(土) 8/13(日) 10/8(日) 12/3(日) 2/12(月・祝) ※12/3は障害者週間記念事業の中で実施します。開催時間が異なる場合があります。	13:00～15:00
【オンライン】 作ってチャレンジ！ レクタイム	障害者福祉施設 作業所 等	申込制 10団体	オンライン	【火】 5/30 7/4 9/26	13:30～15:00
【オンライン】 リズム&ストーリー	障害者福祉施設 作業所 等	申込制 10団体	オンライン	【月】5/22 6/19 7/10 8/21 9/11 10/23 11/27 12/18 1/15 2/19 3/18 ※赤字の開催日はレッツ☆HIP HOPを実施します。	13:30～14:30
レッツ☆HIP HOP	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	【日】 4/30 6/11 7/16 9/3 10/1 11/26 1/14 2/18	13:30～15:00
みんなで交流☆ポッチャ	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	1/20(土)	13:00～15:00
			申込制	国分寺市民 スポーツセンター	12/17(日)

申込

申込書はHPにて配布

お問合せ

東京都多摩障害者スポーツセンター



042-573-3811

受付時間:  
9:00～21:00 (休館日を除く)

郵送、FAX、メール  
または来館時にご提出ください

〒186-0003

東京都国立市富士見台2-1-1



tama\_kyoushitsu@tsad.or.jp



042-574-8579

# お家から 参加できる！



オンラインで家から教室に参加！  
動画を見て、いつでもどこでも運動が  
できる！

## オンライン教室

※オンライン教室に参加される場合はZoom環境が必要です

### ヨガの時間

立ったまま、座ったままでも  
参加できるヨガの教室です

【ヨガの時間】 参加形態について

5月

7月

9月

11月

1月

3月

→オンライン&来館

4月

6月

8月

10月

12月

2月

→来館型のみ

### 作ってチャレンジ！レクタイム

オンラインで身近な材料で用具を作り、レクリエーションにチャレンジ！自分でアレンジをしたオリジナル用具を使って、お友達やご家族と好記録を目指しましょう

### 【団体向けオンライン】 リズム&ストーリー

物語や歌詞にそって、リズムに乗って、  
体を動かしましょう！

5月

8月

12月

3月

は

レッツ☆HOPHOPを開催！

## 動画配信

### 作ってチャレンジ！レクタイム ～自宅編～

おうちで簡単に作って遊べるレク動画を配信！家の中や外でできるゲームも一緒に紹介しているので、ぜひ挑戦してみてください！



# オンライン教室 zoomを用いたオンラインでの開催になります

【地域交流】: センターの利用登録がない方や、地域住民の方も参加できます

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
ヨガの時間		-	体育館	【木】 4/27 6/22 8/24 10/26 12/28 2/29	
	障害児者 介護者				13:30～14:30
【ハイブリット】 ヨガの時間		①申込制 10組 ②なし	①オンライン ②体育館	【木】 5/25 7/27 9/28 11/30 1/25 3/28	
【オンライン】 作ってチャレンジ！ レクタイム	障害者福祉施設 作業所 等	10団体	オンライン	【火】 5/30 7/4(火) 9/26(木)	13:30～15:00
【来館型】 【地域交流】 作ってチャレンジ！ レクタイム	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	4/29(土・祝) 6/24(土) 8/13(日) 10/8(日) 12/3(日) 2/12(月・祝)	13:00～15:00
【オンライン】 リズム&ストーリー	障害者福祉施設 作業所 等	10団体	オンライン	【月】 5/22 6/19 7/10 8/21 9/11 10/23 11/27 12/18 1/15 2/19 3/18	13:30～14:30

オンライン教室は センターの利用登録がない方でもご参加いただけます

※「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  
小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください

## 動画配信

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
【動画配信】 作ってチャレンジ レクタイム～自宅編～	-	-	公式YouTube チャンネル	【月】 7/24 9/25 11/27	-



YouTubeでいつでも手軽に見られます！

作ってチャレンジレクタイム



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、様々な動画を配信中！

自宅でできる  
体操を紹介！

【令和3年度配信済】



TAMA介護予防運動

親子でできる  
運動を紹介！

【令和3年度配信済】



GOGO親子で  
運動タイム

リズムに合わせて  
楽しく体操！

【令和3年度配信済】



東京わくわく体操

申込

申込書はHPにて配布

郵送、FAX、メール  
または来館時にご提出ください

お問合せ

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



042-573-3811

電話番号



tama\_kyoushitsu@tsad.or.jp

メール

受付時間：  
9:00～21:00(休館日を除く)



042-574-8579

FAX

# スポーツに 挑戦したい！



今年も様々なスポーツ教室を実施します！

初心者向けの内容なので  
お気軽にご参加ください！

## レクリエーションスポーツ

はじめての方でも楽しめる！  
インドアベタックとユニカールに加え、  
いろんなスポーツ種目も行います！

### パラカヌー体験

パドルを使いこなし、水の上で  
自在にカヌー(カヤック)を  
操ってみませんか？

### はじめよう！水泳入門

個々の目標に合わせて、水慣れから  
泳ぎの練習までやります！目標は15m完泳！

### ブラインドスポーツ体験

ブラインドテニスなどの音を頼りにして  
行う種目に挑戦してみましよう！

### はじめよう！ ラケットスポーツ入門

バドミントンやショートテニス、  
卓球などラケットを使った  
種目を始めてみませんか？

## 地域交流教室

センターの登録がない方でも、障害の有無に関係なくご参加いただけます。  
ぜひご友人やご家族と一緒にご参加ください！

### レッツ☆ 車いすバスケット

花形スポーツと言われる車いすバスケット！  
車いすの操作から始めるので  
はじめての人も大歓迎！

### みんなで交流☆ テニス

屋外で行う硬式テニスを  
通じて交流を深めましょう！

### みんなで交流☆ 卓球

初心者から上級者まで  
交流を深めながら  
卓球を楽しみましょう！

### レッツ☆HIPHOP

音楽に合わせて身体を動かしましょう！  
ダンスが好きな人あつまれー！

### みんなで交流☆ グラウンド・ゴルフ

生涯スポーツのグラウンド・ゴルフ！  
青空の下、みんなで楽しみましょう！

### みんなで交流☆ バドミントン

基礎からゲームまでバドミントン  
のいろはをお伝えします！

### みんなで交流☆ テニス

硬式テニスが好きな方、やって  
みたい方はぜひご参加ください！

### みんなで交流☆ ポッチャ

大人気のパラリンピック種目！  
誰もが一緒に楽しめるので、  
ぜひ親子や友達を誘って、ご参加ください！

### みんなで交流☆ サッカー

障害の有無に関係なくプレイする  
まぜこぜサッカーを行います！

### みんなで交流☆ ショートテニス

ラケットスポーツは初めて…  
という方も始めやすい  
スポンジボールで行うテニスです！



# スポーツ教室

**【全日程参加型】:** 予定している開催日時**すべてに参加できる方のみ**お申し込みください

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
レクリエーション・スポーツ	障害児者 介護者	-	体育館	インドアベタンク 【木】 5/18 6/15 7/13 ユニカール 【火】 9/5 10/3 11/7 お楽しみスポーツ 【金】 12/15 1/19 2/16 3/15	13:30～15:00
パラカヌー体験	障害児者 介護者 地域住民	申込制 各回20 名	プール	5/5(金・祝) 7/17(月・祝) 9/9(土) 11/5(日) 1/13(土) ※3/17(日) ※3/17日はTAMAスポーツ祭の中で実施します。開催時間が異なる場合があります。	13:00～15:00
ブラインドスポーツ 体験	視覚 障害児者	-	体育館	6/9(金) 7/8(土) 9/18(月・祝) 11/10(金) 12/23(土)	13:30～15:00
【全日程参加型】 はじめよう！水泳入門	小学生以下の 知的障害児者 介護者	申込制 各回 10組	プール	【日】 7/2 7/9 7/23 7/30	13:15～14:15
	中学生以上の 知的障害児者 介護者				14:30～15:30
	小学生以下の 身体障害児者 介護者			【土】 10/7 10/14 10/21 10/28	13:15～14:15
	中学生以上の 身体障害児者 介護者				14:30～15:30
はじめよう！ ラケットスポーツ入門	障害児者 介護者	申込制 各回 10組	体育館	6/20(火) 7/20(木) 8/10(木) 9/7(木) 10/16(月) 11/13(月) 12/8(金) 1/26(金)	13:00～15:00

## 地域交流教室 センターの利用登録がない方や、地域住民の方も参加できます

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
レッツ☆ 車いすバスケ	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	5/6(土) 6/25(日) 7/23(日) 9/18(月・祝) 10/9(月・祝) 11/3(金・祝) 12/17(日) 3/20(水・祝)	9:00～11:30
レッツ☆HIP HOP	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	【日】 4/30 6/11 7/16 9/3 10/1 11/26 1/14 2/18	13:30～15:00
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	-	谷保第3公園 ※雨天中止	5/15(月) 11/6(月)	13:00～15:00
みんなで交流☆ サッカー	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	2/3(土)	9:00～11:30
		申込制 30名	ミズノフットサル プラザ調布	3/21(火・祝) ※調整中	14:00～17:00
みんなで交流☆ 卓球	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	7/15(土)	13:00～15:00
みんなで交流☆ バドミントン	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	5/6(土) 9/24(日)	13:00～15:00
		申込制 48名	東大和 市民体育館	1/27(土)	9:30～16:00
みんなで交流☆ ポッチャ	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	1/20(土)	13:00～15:00
		申込制	国分寺市民 スポーツセンター	12/17(日)	9:30～12:00
みんなで交流☆ テニス	障害児者 介護者 地域住民	申込制 20名	谷保第3公園 テニスコート ※雨天中止	【土】 11/4 3/2	13:00～15:00
みんなで交流☆ ショートテニス	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	2/25(日)	13:00～15:00

※「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  
小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください

申込

申込書はHPにて配布

郵送、FAX、メール  
または来館時にご提出ください

お問合せ

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



042-573-3811



tama\_kyoushitsu@tsad.or.jp

受付時間：  
9:00～21:00(休館日を除く)



042-574-8579

# いつまでも 元気でいたい！



## 健康には適度な運動が不可欠！

毎日少しずつできる運動などを紹介！  
体操教室に参加して、運動習慣を  
身につけましょう！

## 体 操 教 室

### 変形性関節症の運動教室

変形性関節症の方を対象とした運動教室です。障害の理解を深め、より効果的な運動づくりをしましょう！

### ヨガの時間

立ったまま、座ったままでも  
参加できるヨガの教室です  
※月により参加形態が変わります

### 脳血管障害者の運動教室

脳血管障害者の方を対象とした運動教室です。障害の理解を深め、より効果的な運動づくりをしましょう！

### TAMAアクア

水中だからこそ様々な動きが出来る！  
リラクゼーションからアクアビクス  
まで、楽しく身体を動かしましょう！

### お手軽・簡単エクササイズ

家でもできる簡単トレーニングやストレッチなどのボディーケアを紹介！

### 健康づくりウォーキング

コツコツ歩くをテーマに日ごろの歩き方の見直しや楽しく歩く時間を一緒に楽しみましょう！



# 体操教室

**【全日程参加型】:** 予定している開催日時  
 すべてに参加できる方のみお申し込みください  
**【オンライン】:** zoomを用いたオンラインでの開催になります

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
ヨガの時間	障害児者 介護者	-	体育館	【木】 4/27 6/22 8/24 10/26 12/28 2/29	13:30～14:30
【ハイブリット】 ヨガの時間		①申込制 10組 ②なし	①オンライン ②体育館	【木】 5/25 7/27 9/28 11/30 1/25 3/28	
TAMAアクア	障害児者 介護者 ※15歳以上	-	プール	4/18(火) 5/16(火) 6/8(木) 7/6(木) 9/12(火) 10/17(火) 11/9(木) 12/7(木) 1/16(火) 2/20(火)	10:00～10:50
お手軽・簡単 エクササイズ	障害児者 介護者	-	体育館	【金】 4/21 5/19 6/16 7/14 8/18 9/15 10/13 11/17 12/22 1/12 2/9 3/8	13:30～15:00
【全日程参加型】 変形性関節症の 運動教室	変形性関節症者 介護者	申込制 10組	体育館	【火】 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 7/4	9:30～11:00
【全日程参加型】 脳血管障害者の 運動教室	脳血管障害者 介護者	申込制 10組	体育館	【日】 9/17 9/24 10/1 10/8 10/15 10/22	9:30～11:00
健康づくり ウォーキング	障害児者	-	体育館	【8回】 4/20(木) 5/11(木) 6/12(月) 7/3(月) 10/24(火) 11/14(火) 12/12(火) 1/23(火)	10:00～11:30

オンライン教室は **センターの利用登録がない方でもご参加いただけます**

※「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  
 小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください

申込

お問合せ

申込書はHPにて配布

郵送、FAX、メール  
 または来館時にご提出ください

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



042-573-3811  
 電話番号

受付時間：  
 9:00～21:00 (休館日を除く)



tama\_kyoushitsu@tsad.or.jp  
 メール



042-574-8579  
 FAX

# 親子で一緒に 楽しもう！



親子で一緒に楽しめる  
ジュニア向けの教室をあつめました！

## ジュニア教室

### GOGO キッズ運動

身体を動かすことを楽しみながら、幼少期に必要な動きを身につけよう！

### GOGO ジュニア運動

様々な運動を通して「楽しい！できた！」という経験を積みましょう！

### GOGO 親子で運動タイム

親子で一緒に取り組める運動を紹介！ぜひ家族で取り組んでみてください

### チャレンジ！ ジュニアスポーツ

いろいろなスポーツにチャレンジ！やってみたいスポーツを探しましょう！

## おこさまにもおすすめ！

【重度障害者対象】

### のびのび プールのひろば

ゆったりとしたプールで自分にあった水中運動を介助の方と探しましょう！

【重度障害者対象】

### のびのび 運動ひろば

様々な用具を用いて五感を刺激。ゆったりとした時間を楽しみましょう！

### トランポリントイム

安全な飛び方を学んで、飛べるようになりましょう！

### はじめよう！ 水泳入門

個々の目標に合わせて、水慣れから始めていきます

### あそびのひろば in公園

屋外で季節を感じながら、自由に身体を使って楽しみましょう！

### レッツ☆HIPHOP

簡単な動作から始めるので、初心者も大歓迎！

### レッツ☆ 車いすバスケット

花形スポーツと言われる車いすバスケット！車いすの操作から始めるので、はじめての人も大歓迎！

### みんなで交流☆ サッカー

障害の有無に関係なくプレイするまぜこぜサッカーを行います！

### 作ってチャレンジ！ レクタイム

身近な材料で用具を作り、レクにチャレンジ！友達や家族と楽しみましょう

## ジュニア対象教室

【全日程参加型】: 予定している開催日時すべてに参加できる方のみお申し込みください

教室名	対象	定員	場所	実施時間	時間
【全日程参加型】 GOGOキッズ運動	4歳以上、小学3年生以下の知的障害児 介護者	申込制 15組	体育館	6/17(土) 7/16(日) 8/26(土) 9/10(日) 10/29(日) 11/23(木・祝) 12/2(土)	9:15～10:15
【全日程参加型】 GOGOジュニア運動	小学4年生以上中学生以下の知的障害児 介護者	申込制 15組	体育館	1/21(日) 2/24(土) 3/10(日)	10:30～11:30
【全日程参加型】 GOGO親子で運動タイム	4歳以上、小学3年生以下の障害児 介護者	申込制 15組	体育館	5/4(木・祝) 6/4(日) 7/29(土) 8/11(金・祝) 9/30(土) 11/23(木・祝) 12/17(日) 1/7(日)	13:00～14:30
【全日程参加型】 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	申込制 15組	体育館	6/17(土) 8/26(土) 10/29(日) 12/2(土) 2/24(土)	13:00～14:30

## おこさまにもおすすめ!

【地域交流教室】とマークのあるものは障害の有無に関係なく参加できます  
ぜひご家族と一緒にご参加ください

教室名	対象	定員	場所	実施時間	時間
トランポリタイム	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	5/7(日) 7/17(月・祝) 9/3(日) 11/25(土) 1/14(日) 3/3(日)	9:00～11:30
【各期4回・全日程参加型】 はじめよう!水泳入門	小学生以下の知的障害児 介護者	申込制 各回10組	プール	【日】 7/2 7/9 7/23 7/30	13:15～14:15
	中学生以上の知的障害児 介護者				14:30～15:30
	小学生以下の身体障害児 介護者			【土】 10/7 10/14 10/21 10/28	13:15～14:15
	中学生以上の身体障害児 介護者				14:30～15:30
あそびのひろば in公園	障害児者 介護者	申込制 各回15組	都内公園 ※雨天中止	5/13(土) 7/1(土) 10/22(日)	13:00～16:00
【地域交流教室】 レッツ☆HIP HOP	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	【日】 4/30 6/11 7/16 9/3 10/1 11/26 1/14 2/18	13:30～15:00
【地域交流教室】 レッツ☆車いすバスケ	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	5/6(土) 6/25(日) 7/23(日) 9/18(月・祝) 10/9(月・祝) 11/3(金・祝) 12/17(日) 3/20(水・祝)	9:00～11:30
【地域交流教室】 みんなで交流☆サッカー	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	2/3(土)	9:00～11:30
		申込制 30名	ミズノ フットサルプラ ザ調布	※調整中	14:00～17:00
【地域交流教室】 作ってチャレンジ! レクタイム	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	4/29(土・祝) 6/24(土) 8/13(日) 10/8(土) 12/3(日) 2/12(月・祝) ※12/3は障害者週間記念事業の中で実施します。開催時間が異なる場合があります。	13:00～15:00

※「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  
小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください

申込

申込書はHPにて配布

郵送、FAX、メール  
または来館時にご提出ください

お問合せ

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



電話番号

042-573-3811



Eメール

tama\_kyoushitu@tsad.or.jp

受付時間:

9:00～21:00(休館日を除く)



FAX

042-574-8579

# 視覚障害者の方へ オススメ教室！

## スポーツ始めてみませんか？

視覚障害者向けの教室や大会なども実施します！ぜひご参加ください！



### スポーツ教室

#### ブラインドスポーツ 体験

ブラインドテニスなどの音を頼りにして行う種目に挑戦してみましょう！

#### ヨガの時間

立ったまま、座ったままでも参加できるヨガの教室です

※月により参加形態が異なります

#### はじめよう！ 水泳入門

個々の目標に合わせて、水慣れから泳ぎの練習までやります！  
目標は15m完泳！

#### TAMAアクア

水中だからこそ様々な動きが出来る！リラクゼーションからアクアビクスまで、楽しく身体を動かしましょう！

#### お手軽・簡単 エクササイズ

家でもできる簡単トレーニングやストレッチなどのボディーケアを紹介！

### 大会

#### 第37回 サウンドテーブルテニス大会

開催日：11月11日(土)

#### 第40回 水泳記録会

開催日：9月16日(土)

# スポーツ教室

【全日程参加型】:

予定している開催日時  
すべてに参加できる方のみお申し込みください

【動画配信】:

Youtubeのセンター公式  
チャンネルにて配信いたします

【オンライン】:

zoomを用いた  
オンラインでの開催になります

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
ヨガの時間	障害児者 介護者	-	体育館	【木】 4/27 6/22 8/24 10/26 12/28 2/29	13:30～14:30
【ハイブリット】 ヨガの時間		①申込制 10組 ②なし	①オンライン ②体育館	【木】 5/25 7/27 9/28 11/30 1/25 3/28	
TAMAアクア	障害児者 介護者 ※15歳以上	-	プール	4/18(火) 5/16(火) 6/8(木) 7/6(木) 9/12(火) 10/17(火) 11/9(木) 12/7(木) 1/16(火) 2/20(火)	10:00～10:50
ブラインドスポーツ体験	視覚障害児者	-	体育館	6/9(金) 7/8(土) 9/18(月・祝) 11/10(金) 12/23(土)	13:30～15:00
【各期4回・全日程参加型】 はじめよう！水泳入門	小学生以下の 知的障害児者 介護者	申込制 各回 10組	プール	【日】 7/2 7/9 7/23 7/30	13:15～14:15
	中学生以上の 知的障害児者 介護者				14:30～15:30
	小学生以下の 身体障害児者 介護者			【土】 10/7 10/14 10/21 10/28	13:15～14:15
	中学生以上の 身体障害児者 介護者				14:30～15:30
お手軽・簡単 エクササイズ	障害児者 介護者	-	体育館	【金】 4/21 5/19 6/16 7/14 8/18 9/15 10/13 11/17 12/22 1/12 2/9 3/8	13:30～15:00

※「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  
小学生以下の場合、保護者同伴でご参加ください

## 大会 詳細につきましては、各大会要項をご確認ください

大会名	対象	定員	場所	実施日
第37回 サウンドテーブルテニス大会	視覚障害児者	-	集会室	11月11日(土)
第40回 水泳記録会	障害児者	-	プール	9月16日(土)

小学生以下の場合、保護者同伴でお越しください

申込について 各大会開催日の約2ヶ月前に周知いたします

実施内容について 詳しくは大会要項をご確認ください。

参加資格 小学生以上の方が対象。  
また大会により対象が異なるので、ご確認の上お申し込みください。

申込

お問合せ

申込書はHPにて配布

郵送、FAX、メール  
または来館時にご提出ください

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



042-573-3811 受付時間：9:00～21:00 (休館日を除く)



042-574-8579



tama\_kyoushitsu@tsad.or.jp (教室申込) tama\_taikai@tsad.or.jp (大会申込)

# もっと上手く なりたい人へ！



「もっと上手くなりたい」  
「試合で勝てるようになりたい」

そんな熱い気持ちを持ったアナタに  
ピッタリの中上級者向け教室があります！

## 中 上 級 教 室

### ワンポイント卓球

個々のレベルに合わせて、それぞれの課題のクリアへと向けて練習ができる卓球教室です

### ワンポイント水泳

もっと泳げるようになりたいと思っている方にワンポイントアドバイスや練習方法を提供します！

※開催時間内にご自身のタイミングでスタッフまでお声がけください

### 知的障害者の水泳教室

さらなるレベルアップを目指す方向けの教室です。目標達成を目指して頑張りましょう！

### 体力測定

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、身体づくりにつなげましょう

### 水泳選手育成教室

競技大会を目指す方を対象とした教室です。大会で活躍できる選手へとレベルアップ！

## 大 会

### 第37回 サウンドテーブルテニス大会

開催日：11月11日(土)

### 第37回 卓球大会

開催日：11月5日(日)

### 第40回 水泳記録会

開催日：9月16日(土)

### 第19回 ボッチャ大会

開催日：2月4日(日)



# 中 上 級 教 室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
ワンポイント卓球	障害児者 介護者	-	卓球室	【午後】 4/25(火) 6/18(日) 8/17(木) 10/15(日) 12/11(月) 2/10(土)	13:00～15:00
				【夜間】 5/23(火) 7/22(土) 9/14(木) 11/3(金・祝) 1/22(月) 3/16(土)	17:00～19:00
ワンポイント水泳	障害児者	-	プール	6/1(木) 9/4(月) 12/5(火) 3/9(土)	10:00～11:30
				4/24(月) 5/3(水・祝) 7/21(金) 8/25(金) 10/22(日) 11/20(月) 1/18(木) 2/2(金)	13:00～15:00
知的障害者の 水泳教室	知的障害児者	-	プール	【土】8/19 11/25	13:00～15:00
				【土】6/10 7/15 9/2 10/21	17:30～19:30
水泳選手育成教室	身体障害児者	-	プール	4/22(土) 6/17(土) 8/6(日) 10/14(土) 12/23(土) 2/17(土)	18:00～20:00
体力測定	障害者	申込制 各部 12名 全 24名	体育館	【土】6/10 9/2 12/16	【1部と2部に分けて実施】 ①13:30～14:20 ②14:30～15:20

※「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  
小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください

## 大 会 詳細につきましては、各大会要項をご確認ください

大会名	対象	定員	場所	実施日
第37回 サウンドテーブルテニス大会	視覚障害児者	-	集会室	11月11日(土)
第37回 卓球大会	障害児者	-	体育館	11月5日(日)
第40回 水泳記録会	障害児者	-	プール	9月16日(土)
第19回 ポッチャ大会	障害児者	-	体育館	2月4日(日)

小学生以下の場合、保護者同伴でお越しください

### 申込について

各大会開催日の約2ヶ月前に周知いたします

### 実施内容について

詳しくは大会要項をご確認ください。

### 参加資格

小学生以上の方が対象。

また大会により対象が異なるので、ご確認の上お申し込みください。

申込

お問合せ

申込書はHPにて配布

郵送、FAX、メール  
または来館時にご提出ください

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



電話番号

042-573-3811 受付時間：9:00～21:00 (休館日を除く)



FAX

042-574-8579



メール

tama\_kyoushitsu@tsad.or.jp (教室申込)

tama\_taikai@tsad.or.jp (大会申込)

# 自分の力を 試そう！

令和5年度の大会を  
あつめました！

日頃の練習の成果を  
ここで発揮しましょう！



## 令和5年度 大会一覧

大会を通じてたくさんの仲間と出会い  
新しいステージに踏み出してみましょう！

### 第37回 卓球大会

開催日：11月5日(日)

### 第37回 サウンドテーブル テニス大会

開催日：11月11日(土)

### 第40回 水泳記録会

開催日：9月16日(土)

### 第19回 ボッチャ大会

開催日：2月4日(日)

# 大会

詳細につきましては、各大会要項をご確認ください

大会名	対象	定員	場所	開催日時
第37回 サウンドテーブルテニス大会	視覚障害児者	-	集会室	11月11日(土)
第37回 卓球大会	障害児者	-	体育館	11月5日(日)
第40回 水泳記録会	障害児者	-	プール	9月16日(土)
第19回 ボッチャ大会	障害児者	-	体育館	2月4日(日)

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  
詳しくは大会要項をご確認ください

**申込について** 各大会開催日の約2ヶ月前に周知いたします

**実施内容について** 詳しくは大会要項をご確認ください。

**参加資格** 小学生以上の方が対象。  
また大会により対象が異なるので、ご確認の上お申し込みください。

申込

申込書はHPにて配布

郵送、FAX、メール  
または来館時にご提出ください

お問合せ

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

電話番号

042-573-3811

メール

tama\_taikai@tsad.or.jp

受付時間：  
9：00～21：00（休館日を除く）

FAX

042-574-8579

Boccia

# 家族や友達と 一緒にスポーツ！



障害のない方も参加できるスポーツ教室やお家で楽しめる遊び、スポーツを紹介する動画などを配信しています！

## スポーツ教室

センターの登録がない方も参加できます！

### レッツ☆HIPHOP

音楽にあわせてHIPHOPに  
トライしてみましょう。  
レッツ！ダンス!!

### レッツ☆車いすバスケット

基本操作から試合まで！  
花形スポーツと言われる  
車いすバスケットに挑戦！

### みんなで交流☆ ショートテニス

スポンジボールと  
テニスよりも小さなコート。  
初めての方も楽しめます！

### みんなで交流☆テニス

硬式テニスを始めてみたい方  
ぜひご参加ください！

### みんなで交流☆ボッチャ

大人気のパラリンピック種目！  
老若男女みんなと一緒に  
楽しめるスポーツです！

### みんなで交流☆サッカー

障害の有無に関係なくプレイする  
まぜこぜサッカーを行います！

### みんなで交流☆卓球

初心者から上級者まで交流を  
深めながら、卓球を楽しみましょう！

### みんなで交流☆ バドミントン

基礎からゲームまでバドミントンの  
いろはをお伝えします！

### みんなで交流☆ グラウンド・ゴルフ

生涯スポーツのグラウンド・ゴルフ！  
青空の下、みんなで楽しみましょう！

### 作ってチャレンジ！ レクタイム

身近なもので簡単な用具を作り、  
スポーツにチャレンジ！  
楽しく身体を動かしましょう！

### 動画配信

#### 作ってチャレンジ！ レクタイム～自宅編～

家で簡単に作って遊べる  
レク動画を配信！

## 地域交流事業

### パラスポーツ交流会

様々なパラスポーツを  
体験してみましょう！

### 障害者週間記念事業

誰もが一緒に楽しめる  
スポーツゲーム体験や展示などを  
実施します！

### TAMAスポーツ祭り

様々なパラスポーツ体験や  
イベントが盛りだくさん！  
一年に一度の盛大なお祭りです！

# スポーツ教室

【全日程参加型】: 予定している開催日時すべてに参加できる方のみお申し込みください

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
【地域交流】 レッツ☆ 車いすバスケット	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	5/6(土) 6/25(日) 7/23(日) 9/18(月・祝) 10/9(月・祝) 11/3(金・祝) 12/17(日) 3/20(水・祝)	9:00～11:30
【地域交流】 作ってチャレンジ! レクタイム	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	4/29(土・祝) 6/24(土) 8/13(日) 10/8(土) 12/3(日) 2/12(月・祝) ※12/3は障害者週間記念事業の中で実施します。開催時間が異なる場合があります。	13:00～15:00
【地域交流】 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	【土】 11/4 3/2	13:00～15:00
【地域交流】 みんなで交流☆ ポッチャ	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	1/20(土)	13:00～15:00
		申込制	国分寺市民 スポーツセンター	12/17(日)	9:30～12:00
【地域交流】 みんなで交流☆ サッカー	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	2/3(土)	9:00～11:30
		申込制 30名	ミスノフットサル プラザ調布	3/21(火・祝) 日程調整中	14:00～17:00
【地域交流】 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	-	谷保第3公園 ※雨天中止	【月】 5/15 11/6	13:00～15:00
【地域交流】 レッツ☆HIOHOP	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	【日】 4/30 6/11 7/16 9/3 10/1 11/26 1/14 2/18	13:30～15:00
【地域交流】 みんなで交流☆ 卓球	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	7/15(土)	13:00～15:00
【地域交流】 みんなで交流☆ バドミントン	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	5/6(土) 9/24(日)	13:00～15:00
		申込制 48名	東大和市民体育館	1/27(土)	9:30～16:00
【地域交流】 みんなで交流☆ ショートテニス	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	2/25(日)	13:00～15:00

※「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  
小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください

## 動画配信

教室名	対象	定員	場所	配信日	時間
【動画配信】 作ってチャレンジ レクタイム～自宅編～	-	-	-	7/24(月) 9/25(月) 11/27(月)	-



YouTubeでいつでも手軽に見られます!

作ってチャレンジレクタイム



## 地域交流事業

教室名	対象	場所	開催日時
障害者週間記念事業	障害児者 介護者 地域住民	体育館ほか	12/3(日)
TAMAスポーツ祭	障害児者 介護者 地域住民	体育館ほか	3/17(日)
パラスポーツ交流会	障害児者 介護者 地域住民	体育館	10/28(土) 13:00～17:00
		cocobunjiプラザ 共催: 国分寺市	7/9(日)
		東村山市民体育館 共催: 東村山市	※調整中

申込

申込書はHPにて配布

郵送、FAX、メール  
または来館時にご提出ください

お問合せ

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



042-573-3811

電話番号



tama\_kyoushitsu@tsad.or.jp

受付時間:  
9:00～21:00 (休館日を除く)



042-574-8579

# 障害のある方の スポーツ活動支援に 興味ある方必見！



指導者を目指している方  
ボランティアをしたい方

講習会、教室のボランティアを通して障害のある方の  
スポーツ活動に触れてみませんか？

## 講習会

教室名	対象	定員	場所	開催日時
スポーツボランティア講習会 (座学編)(体験編)	障害者スポーツ活動 に興味のある方	申込制 各回10名	各教室開催場所	①7/8(土)「ブラインドスポーツ体験」 ②9/7(木)「はじめよう！ラケットスポーツ入門」 ③12/17(日)「GOGO親子で運動タイム」
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	申込制 各回15名	集会室	第1回 8/27(日) 第2回 1/27(土)
初級障がい者スポーツ 指導員養成講習会	東京都在住・在勤・在学の 資格取得希望者	申込制 30名	集会室 体育館他	6/5(月)・6(火)・8(木)・12(月)・15(木)

## 指導者を目指す方対象の教室

教室名	対象	開催日時	時間	内容
TAMAアクア	障害児者	4/18(火) 5/16(火) 6/8(木) 7/6(木) 9/12(火) 10/17(火) 11/9(木) 12/7(木) 1/16(火) 2/20(火)	10:00～10:50	水の特性を活かし、リラクゼーションやアクアビクスなど、水中で楽しく体を動かしましょう！
ブラインドスポーツ体験	視覚障害児者	6/9(金) 7/8(土) 9/18(月・祝) 11/10(金) 12/23(土)	13:30～15:00	音を頼りにして行うスポーツに挑戦してみましょう！
はじめよう！水泳入門	小学生以下の知的障害児者 介護者	[日] 7/2 7/9 7/23 7/30	13:15～14:15	個々に合わせて、水慣れから泳法の練習を行います。
	中学生以上の知的障害児者 介護者		14:30～15:30	
	小学生以下の身体障害児者 介護者	[土] 10/7 10/14 10/21 10/28	13:15～14:15	
	中学生以上の身体障害児者 介護者		14:30～15:30	
はじめよう！ラケットスポーツ入門	障害児者	6/20(火) 7/20(木) 8/10(木) 9/7(木) 10/16(月) 11/13(月) 12/8(金) 1/26(金)	13:00～15:00	バドミントンや卓球などのラケット種目に挑戦！
GOGOキッズ運動	4歳以上小学3年生以下の知的障害児	6/17(土) 7/16(日) 8/26(土) 9/10(日) 10/29(日) 11/23(木・祝) 12/2(土) 1/21(日) 2/24(土) 3/10(日)	9:15～10:15	楽しみながら、幼少期に必要な動きを身に着けよう！
GOGOジュニア運動	小学4年生以上中学生以下の知的障害児		10:30～11:30	基本的な動作や道具を使った運動で成功体験を育みましょう！
チャレンジ！ジュニアスポーツ	小中学生の身体障害児	6/17(土) 8/26(土) 10/29(日) 12/2(土) 2/24(土)	13:00～14:30	これから始めてみたいスポーツと一緒に探そう！
GOGO親子で運動タイム	4歳以上小学3年生以下の知的障害児	5/4(木・祝) 6/4(日) 7/29(土) 8/11(金・祝) 9/30(日) 11/23(木・祝) 12/17(日) 1/7(日)	13:00～14:30	親子で楽しめる体操をご紹介！
のびのびプールのひろば	肢体不自由児者	5/14(日) 6/25(日) 8/6(日) 8/27(日) 9/10(日) 10/9(月・祝)	12:30～14:30	自分に合ったペースで水中での運動を見つけて、楽しんでみましょう！
健康づくりウォーキング	障害児者	4/20(木) 5/11(木) 6/12(月) 7/3(月) 10/24(火) 11/14(火) 12/12(火) 1/23(火)	10:00～11:30	「コツコツ歩く」をテーマに日ごろの歩き方の見直しをしよう！

## ボランティア受け入れ対象教室

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
レクリエーション・スポーツ	障害児者	体育館	インドアベタンク 【木】 5/18 6/15 7/13	13:30～15:00	初めてチャレンジする人も楽しめるレクリエーションスポーツを紹介します。
			ユニカール 【火】 9/5 10/3 11/7		
			お楽しみスポーツ 【金】 12/15 1/19 2/16 3/15		
TAMAウォークラリー	障害児者 介護者	センター周辺 ※雨天中止	5/7(日) 7/7(金) 11/2(木) 1/28(日)	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。
あそびのひろば In公園	障害児者 介護者	野川公園 ※雨天中止	5/13(土) 7/1(土) 10/22(日)	13:00～16:00	野川公園で身体を使って楽しみましょう。季節を感じながら、自由に満喫しましょう。
作ってチャレンジ！レクタイム	障害児者 介護者 地域住民	体育館	4/29(土・祝) 6/24(土) 8/13(日) 10/8(日) 12/3(日) 2/12(月・祝) ※12/3は障害者週間記念事業の中で実施します。開催時間が異なる場合があります。	13:00～15:00	身近なものを使って簡単な用具作りとその用具を使ったスポーツや楽しみ方をご紹介します！
レッツ☆HIPHOP	障害児者 介護者 地域住民	体育館	【日】 4/30 6/11 7/16 9/3 10/1 11/26 1/14 2/18	13:30～15:00	からだを動かすことが大好きなあなた！音楽に合わせてHIPHOPにトライしてみましょう。レッツ！ダンス！
レッツ☆車いすバスケット	障害児者 介護者 地域住民	体育館	5/6(土) 6/25(日) 7/23(日) 9/18(月・祝) 10/9(月・祝) 11/3(金・祝) 12/17(日) 3/20(水・祝)	9:00～11:30	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。協力：車いすバスケットボール連盟
みんなで交流☆サッカー	障害児者 介護者 地域住民	体育館	2/3(土)	9:00～11:30	障害の有無に関係なく、みんなでプレイをする、まぜ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 協力：多摩FC
		ミスノフットサル プラザ調布	3/21(火・祝) ※調整中	14:00～17:00	障害の有無に関係なく、みんなでプレイをする、まぜ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
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	谷保第3公園 ※雨天中止	5/15(月) 11/6(月)	13:00～15:00	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。
みんなで交流☆卓球	障害児者 介護者 地域住民	体育館	7/15(土)	13:00～15:00	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ラリーを楽しみましょう☆
みんなで交流☆バドミントン	障害児者 介護者 地域住民	体育館	5/6(土) 9/24(日)	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ます！共催：東大和市
		東大和市民体育館	1/27(土)	9:30～16:00	
みんなで交流☆ポッチャ	障害児者 介護者 地域住民	体育館	1/20(土)	13:00～15:00	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種目です！共催：国分寺市
		国分寺市民スポーツセンター	12/17(日)	9:30～12:00	
みんなで交流☆テニス	障害児者 介護者 地域住民	谷保第3公園 テニスコート ※雨天中止	【土】 11/4 3/2	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！協力：国立市テニス連盟
みんなで交流☆ショートテニス	障害児者 介護者 地域住民	体育館	2/25(日)	13:00～15:00	ショートテニスにチャレンジ！初めてラケットスポーツを実施する方も始めやすい種目です。
のびのび運動ひろば	知的障害児者	体育館	7/22(土) 9/23(土) 11/3(金・祝)	13:00～15:00	様々な用具や道具を用いて色々な音や触感などの五感を刺激します。フワフワ、キラキラ、ピカピカ、ゴロゴロなど好きな物を探してゆったりとした時間を楽しみましょう！

### お問合せ

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



電話番号

042-573-3811



FAX

042-574-8579

### 申込

#### 講習会

HPIに掲載してある申込書をご記入の上  
郵送、FAX、メールにてご提出ください

#### 指導者・ボランティア

HPIに掲載してある申込書をご記入の上、郵送、FAXにて  
ご希望の教室の開催日時の**14日前**までに提出ください

# 身近な地域での スポーツ活動を 支援します！

身近な地域でスポーツを親しむための  
環境づくりのための事業展開を支援

障がい者スポーツ指導員、  
ボランティアの育成も行います



## 地域振興

### 「障害者スポーツ」相談事業

都内の関係機関、団体に対し、障害のある方の  
スポーツ活動推進に向けた相談に対して  
アドバイスや協力を行います

### センター見学会

障害者スポーツセンターの概要や特徴  
障害のある方がどのようにスポーツ活動  
を行っているのかご案内します

### 地域振興事業体験

地域振興事業の教室、イベントへの参加を通じて、  
支援の理解や資質向上の機会を設けます

### 公共スポーツ施設利用促進事業

障害のある方のスポーツ施設利用促進に向けた  
協力を行うとともに、障害のある方、  
関係機関団体への支援を行います

### 障害者福祉センター等 スポーツ活動支援事業

センタースタッフが事業への協力を  
行うとともに、日常的にスポーツ活動ができる  
環境づくりの事業を支援します

## 医療連携

### アウトリーチ事業

医療従事者等の職員、障害当事者と  
その家族に対し、障害者スポーツセンターの  
概要と利用内容等をお伝えします

### 医療・福祉・教育連携講座

障害者スポーツセンターの概要や特徴、  
東京都全域のスポーツ振興や、障害のある方の  
スポーツ活動の拠点づくりの推進など、新たな  
センター利用者創出を図ることにに向けた  
意見交換を行います



## 地域振興

教室名	対象	場所	開催日時
「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
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
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
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
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

※新型コロナウイルスの感染拡大状況に応じ、オンラインでも対応可能です。

## 医療連携

教室名	対象	場所	開催日時
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
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

申込

ご希望の方は、事前にお問合せください

お問合せ

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



042-573-3811



042-574-8579

# アクセス



## 【自動車でお越しになる場合】

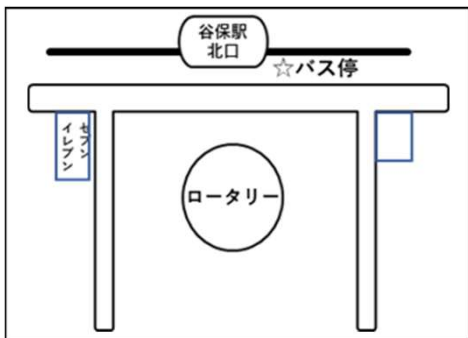
- 立川・八王子方面からお越しの方 都道256号線(旧国道20号線)  
都道256号線(旧国道20号線)「谷保天満宮前」の信号を左折、JRの踏切を渡り、突き当たり T字路を右折し、すぐの信号を左折、2つ目の信号のすぐ先が駐車場の入り口です。
- 新宿方面からお越しの方 国道20号線  
国立インター入口交差点を直進、都道256号線(旧国道20号線)「谷保天満宮前」の信号を右折、JRの踏切を渡り、突き当たり T字路を右折し、すぐの信号を左折、2つ目の信号のすぐ先が駐車場の入り口です。

## 【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

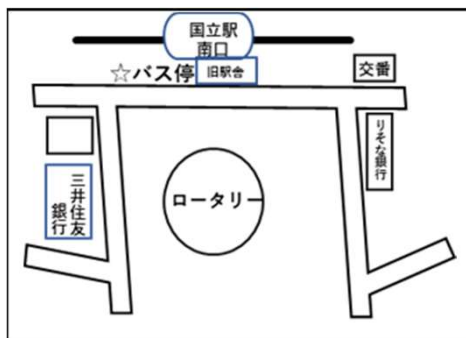
## 【送迎バスのご案内】

国立駅・谷保駅 より無料送迎バスを運行しています。



### 谷保駅

送迎バス停留所(★)



### 国立駅

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発の国立行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

2023年4月～2024年3月

2022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						

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			

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	

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					

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		

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

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				

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		

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						

2023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			

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			

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。  
5/2、6/3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いたします。

### 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。

Tokyo Tama Sports Center for Persons with Disabilities

