

はじめての人へ！ オススメの 事業



「利用したいけど
はじめてだから不安・・・」

という方にオススメ！

初めての方も多く参加される事業をあつめました！

健康スポーツ相談

「いきなり運動するのは不安…」という方は専門家に相談できる健康スポーツ相談事業をご活用ください。詳細、また申込については別紙「令和6年度 事業のご案内」をご覧ください。

▶新規登録相談

新規登録サービス

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

▶スポーツ医事相談

医師

専門の医師が
医学的な面から
アドバイス

理学療法士

安全で効果的な
運動を提案

【オンライン相談可能】 管理栄養士

健康的な生活を
送るため栄養面から
アドバイス

▶運動相談

アシスト サービス

実際に施設を利用
している方による
利用サポート

【オンライン相談可能】

センタースタッフ による運動相談

個々の状況に応じて
運動プログラムも提供

パラスポーツトレーナー による運動相談

新規登録相談

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間
新規登録サービス	障害児者 介護者	なし	受付	随時	随時

スポーツ医事相談

相談項目	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 (予約制)	研修室	毎月3回	①13:30～14:00 ②14:00～14:30 ③14:30～15:00
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
				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

※実施時間は各回1組30分程度となります。

※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

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間
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
		要相談		要相談	要相談
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
		要相談 (団体含む)		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 5/31 9/27 1/17	①17:30～18:30 ②19:00～20:00
				土曜日 7/20 11/30 3/15	①13:30～14:30 ②15:00～16:00

「スポーツ医事相談」「運動相談」を希望される方は、センター受付、または電話でお問合せください。

その際に実施日、時間を調整いたします。また医師などの都合により実施時、時間に変更となることがあります。予めご了承下さい。

スポーツ導入教室

チャレンジスポーツ (申込制)

センタークラブのクラブ活動に参加して
仲間と一緒にスポーツを体験しましょう！

実施種目：グラウンド・ゴルフ
ソフトラクロス
卓球バレー
太極拳
合気道

ピラティスタイム

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！

スポーツ オリエンテーション教室 ～ラケットスポーツ編～ (申込制)

卓球(STT)、テニス(ブライントテニス)、
バドミントン等の
ラケットスポーツにスポットを当てた
スポーツ体験教室です。

スポーツ オリエンテーション教室 ～屋外スポーツ編～ (申込制)

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なえるスポーツ体験教室です。

にこここ水中運動

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します！

ラジオ体操

みんなでレッツラジオ体操！
準備運動を兼ねて、身体をほぐしましょう！

【オンライン】 ピラティスタイム (申込制)

ご自宅の安心した環境の中で、
ゆったりとした音楽に合わせて、
身体と心をリラックスさせましょう。

スポーツ オリエンテーション教室 ～プール編～ (申込制)

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たい方大歓迎！
介護者への支援方法もお伝えします！

障害者SCスポーツタイム (申込制)

夕方の時間にスポーツセンターで
様々な活動が出来る場を提供します。
運動量の確保を目的に、皆さんでたくさん汗をかきましょう！

スポーツ導入教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
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 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	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
			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)	18:00～20:00
				<<新種目>>太極拳 6/28(金) 10/25(金)	
				<<新種目>>合気道 8/19(月) 2/3(月)	
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 3/31は除く	10:00～10:50
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～
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	14:00～15:00
				夜の部(6回) 5/14 7/2 9/3 11/12 1/7 3/4	19:00～20:00
ピラティスタイム ～オンライン～	障害児者 介護者	各10組 (申込制)	オンライン	【火曜日 12回】 昼の部(6回) 4/2 6/4 8/6 10/1 12/3 2/4	14:00～15:00
				夜の部(6回) 5/14 7/2 9/3 11/12 1/7 3/4	19:00～20:00
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)	① 9:30～10:20 ② 10:40～11:30
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)	① 9:30～10:20 ② 10:40～11:30
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) 3/22(土)	① 9:30～10:20 ② 10:40～11:30
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)	【平日全47回】 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
			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	

申込

HP掲載の申込書に必要事項をご記入の上、メール、FAX、郵送または来館時にご提出ください

お問合せ



03-3907-5631



03-3907-5613

電話番号

FAX

※「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