

令和6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

# 申込 ガイド

## 令和6年度の事業は**申込制**と**当日参加**に分かれます

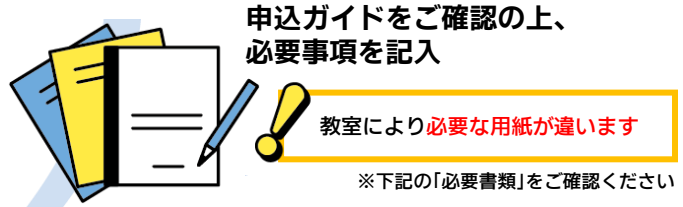
参加するすべての皆様が**安心・安全**にご参加できるように運営をしております。  
ご理解、ご協力の程よろしくお願いたします。  
また、事業内容の変更がある場合もございます。あらかじめご了承下さい。

### ● 教室参加の流れ

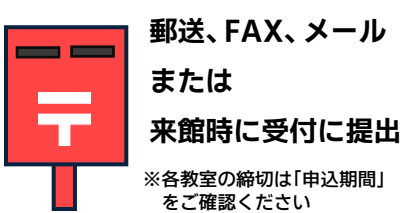
#### 1 参加したい教室をチェック！



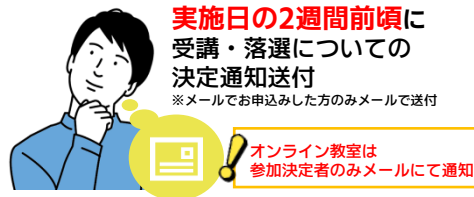
#### 2 申込用紙に記入



#### 3 申込用紙を提出



#### 4 受講決定通知を受け取る



#### 5 当日来館し、参加



#### 👉 大会と講習会について

申込詳細は実施2ヶ月前に周知します  
詳しくは要項をご確認ください

#### 👉 相談事業について

お電話にてお問合せください

### ● 必要書類

ご希望の教室に適した申込書でお申し込みください

各種教室に申込

オンライン教室に申込

別紙 オンライン教室 『参加規約』 よくお読みください  
【提出しません】

### ❗ 申し込む前に確認！

☑️ ご希望の教室は「全日程参加型」ですか？

全日程参加型

全日程に参加

各日程参加型

希望日時のみ参加

各日程参加型では、参加希望日時を複数出しいただいて構いません  
また、これらの内容は「事業案内」にて確認できます

☑️ 保護者の確認はとれていますか？

未成年の方は保護者の  
参加同意の上の署名が必要です

※小学生以下の方は保護者(介護者)同伴での参加になります

☑️ 申込書は締切日必着でお願いいたします

📄 『各種教室ごとに申込書がありますので、事業の案内等を熟読した上でお申込ください』

## ● 申込期間

例：6月30日に開催する教室に参加する場合

### 受付開始について

教室開催日(連続回ある教室の場合は初日)の  
**6週間前**～申込開始となります

### 締め切りについて

各教室の開催日の**3週間前**が締切となります

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
							30						

5月19日が申込開始となる

6月9日が申込締切となる

## ● 当日参加について

センターに来ていただき、受付にて教室に参加することを伝えてください  
利用カードを発行しますので、利用カードを持って、開催される施設へ向かってください

### お申込み

## Q & A



教室の参加人数に「組」や「名」などで名称を分けているけど、違いは何？

「組」のものは介護者も参加できますが、介護者としてのご参加をお願いいたします。

介護者がご一緒の場合、申込書の「介護者あり」に○をご記入ください。



申込方法は？

郵送、FAX、メール  
また来館時に提出いただく  
の4つの方法がございます。

※FAX、メールで申し込みをされた場合、着信の確認のためセンターまでご連絡をお願いいたします。



このセンターの利用証を持っていないのだけれど…

教室参加当日までにご来館いただき、  
発行手続きをお願いします。  
ご来館できる日については、お問い合わせください。

※手続きの状況によっては当日ご参加できない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

## ● 申込、教室参加の留意点

### 申込人数が定員を超えた場合

申込締切後抽選を行い受講の決定を行います。抽選の場合、東京都在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

### 申込に関する情報について

申込の際に記載いただいた個人情報、教室参加に関する目的にのみ使用させていただきます。

### 写真・動画の撮影について

当センター・協会の広報に掲載する目的で、教室の様子を撮影させて頂くことがあります。

また撮影を行う際は、必ず参加受付時に説明、掲載の承諾を頂ける方のみ撮影させていただきますので、ご協力の程宜しくお願い致します。  
撮影に同意していただける方は、別紙「写真・映像等のウェブサイトやパンフレット等への掲載同意書」に署名し、参加当日にご持参ください。※参加者の写真撮影についてはご遠慮ください。

## ● お問い合わせ

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



03-3907-5631

電話番号



03-3907-5613

FAX

Mail:sogo\_sports@tsad.or.jp

# はじめての人へ！ オススの 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！

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
<b>チャレンジスポーツ</b> 【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 審判会 【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    18:00～20:00
			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	<<新種目>>太極拳 6/28(金) 10/25(金)	
多目的室	<<新種目>>合気道 8/19(月) 2/3(月)	18:00～20:00			
<b>にこにこ水中運動</b>	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
<b>ラジオ体操</b>	障害児者 介護者	なし (当日参加)	全館	通常開館日	9:10～
<b>ピラティスタイム</b>	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
<b>ピラティスタイム                      ～オンライン～</b>	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
<b>スポーツ                      オリエンテーション教室                      ～ラケットスポーツ編～</b>	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
<b>スポーツ                      オリエンテーション教室                      ～屋外スポーツ編～</b>	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
<b>スポーツ                      オリエンテーション教室                      ～プール編～</b>	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
<b>障害者SC                      スポーツタイム</b>	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

# 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、いつでも体操ができる！

## 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  
※申込制となります

### 【オンライン】 ピラティスタイム

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

### 【ハイブリッド型】 アスリート育成 ～ハイブリッド型～

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、  
競技パフォーマンスを更に向上させましょう！

### 【オンライン】 みんなで盆パラピクス

団体対象の教室です。毎月1回オンラインで開催します。  
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！  
また、4回目には団体のみなさんの  
スポーツに関する相談会を実施します

**Zoomにて実施**  
お手持ちの  
パソコン、スマホ、タブレット  
から簡単に参加可能！

オンライン教室スケジュール ◆：【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かたのみ受け付けております

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
【オンライン】 ピラティスタイム	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
【オンライン】 みんなで 盆パラピクス	福祉施設 作業所等	各10団体 (申込制)	オンライン	【金曜日 3回+スポーツ相談1回] ①4/26 5/31 6/28 (7/5) ②7/26 8/30 9/27 (10/4) ③10/25 11/22 12/20 (12/27) ④ 1/31 2/28 3/14 (3/28) ※( )は相談会日	13:30～14:30
【オンライン】 ◆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 2/24(月・祝) ※6/29と11/17は実技の為オンライン参加は出来ません。	9:30～11:30
	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)			13:30～15:30

オンラインのみの教室は 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



# 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！

※申込制となります

## はじめよう！ 卓球入門

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！

## はじめよう！ バドミントン入門

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！

## はじめよう！ 車いすスポーツ入門

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！

## はじめよう！ eスポーツ体験

パソコン操作の習得もeスポーツを通し、  
楽しみながらチャレンジしませんか。  
通常的环境下では難しい方も、  
専門家に相談しながらご自分に合った  
ものを見つけましょう！

## はじめよう！ テニス入門

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

## はじめよう！ STT入門

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！

## はじめよう！ アーチェリー入門

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。  
※全6回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

## はじめよう！ 水泳入門

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！

介護者はサポート方法等、一緒に  
確認していきましょう！

# 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かたのみ**受け付けております

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
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
		10組 (申込制)		【日曜日 全4回】 2/23 3/2 3/9 3/16	13:30～15:30
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
		10組 (申込制)		【土曜日 全4回】 9/7 9/14 9/21 9/28	13:30～15:30
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
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
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
		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(バックアップ)	13:30～15:30
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)	①体育館 ・ ②庭球場 ※雨天中止	【金曜日 全4回】 ①8/2 8/9 ②8/16 8/23	17:30～19:30
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
				【土曜日 全4回】 11/2 11/9 11/16 11/23(祝)	①13:30～14:30 ②15:00～16:00
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	各5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
				【土曜日 全4回】 2/1 2/15 2/22 3/8	①13:30～15:30 ②16:00～18:00



※「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

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

# 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の実施やお家で楽しめる遊び、障害者スポーツを紹介する動画などを配信しています！

## 地域交流教室

センターの登録がない方も参加できます！

### 東京わくわくタイム

何をするかはお楽しみ！  
みんなで楽しく  
身体を動かしましょう！  
どなたでも楽しめる内容なので  
ご家族、ご友人も一緒にご参加ください！

### みんなで交流☆ ポッチャ

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！

### みんなで盆パラピクス

盆踊りとパラパラをミックスした  
リズム体操で、楽しく身体を  
動かしましょう！  
オンラインと同時開催します。

### みんなで交流☆ バドミントン

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！

### みんなで交流☆ テニス

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！

### みんなで交流☆ 卓球

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！

### みんなで交流☆ eスポーツ

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？

### みんなで交流☆ 車いすバスケ

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、ご友人と一緒にどうぞ！

### みんなで交流☆ フライングディスク

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  
投げよう！ご家族、お友達ご  
一緒にどうぞ！

# 地域交流教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
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(祝) 6/15 8/17 9/14 11/30 1/25 3/1	13:30～15:00
みんなで盆パラボクス ～オンライン～	福祉施設 作業所等	各10団体 (申込制)	オンライン	【金曜日 3回+スポーツ相談1回】 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) ※( )は相談会	13:30～14:30
みんなで盆パラボクス	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
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
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	【2回】 6/22(土) 1/5(日)	13:30～15:30
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	【2回】 9/29(日) 1/13(月・祝)	13:30～15:30
みんなで交流☆卓球 【共催:センタークラブ】 レインボー スペシャルオリムピックス 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】 7/28(日) 3/8(土)	13:30～15:30
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	【2回】 7/20(土) 2/11(火・祝)	13:30～15:30
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】 7/14(日) 1/11(土)	13:30～15:30
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

※「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

申込制のみ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

# 外に出て、 身体を動かしながら 仲間作りをしよう！



センターの屋外施設で  
スポーツ体験のチャンス！

毎日の運動習慣におすすめ！

## ア ウ ト ド ア

### ノルディック・ウォーキング (申込制)

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！

### ア ウ ト ド ア

### 東京23トコトコ散策ツアー (申込制)

東京23区内の都立施設(公園等)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！

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
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
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 ※雨天時 体育館	【2回】 9/23(月・祝) 11/26(火)	13:30～15:30

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

# もっと上手く なりたい人へ！



「今よりもう少しレベルアップしたいな」

そんな熱い気持ちを持ったアナタに  
ピッタリの中上級向け教室があります！



## ワンポイント水泳

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。  
一緒にフォームを向上させましょう！

## ワンポイント卓球

ラリーを続けることや、卓球の技術や戦術  
などのレベルアップをしたい方、  
一緒に技術を向上させましょう！

## ワンランクアップアーチェリー (申込制)

弓具の変更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。

## 中上級教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
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) 1/6(月)2/24(月・祝)3/11(火)	13:00～ 15:00
				【12回】 4/4(木)5/6(月・祝)6/6(木) 7/29(月)8/12(月・祝)9/28(土) 10/29(火)11/24(日)12/10(火) 1/26(日)2/20(木)3/22(土)	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	【10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)	13:00～ 15:00
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

※「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

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

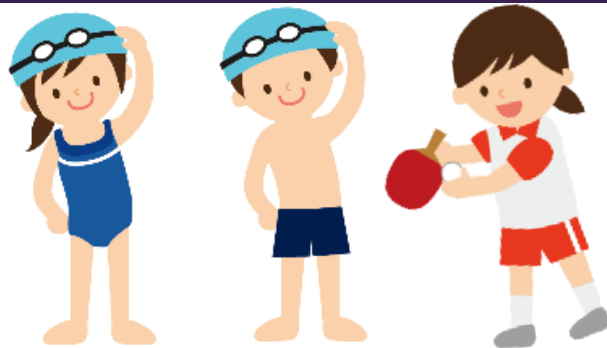


03-3907-5631



03-3907-5613

# 大会前に 練習しよう



「はばたき大会前にレベルアップしたい」

「はばたき大会に出場したいけどルールが不安だな」

はばたき大会に向けて準備をしたいあなたに  
ピッタリの中上級向け教室があります！

※申込制となります



はばたき大会事前練習会  
(水泳)

はばたき水泳大会(7/7)に向けての  
レベルアップとルールの確認をしましょう。

はばたき大会事前練習会  
(テニス)

はばたきテニス大会(11/2)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。

はばたき大会事前練習会  
(陸上)

はばたき陸上大会(10/13)に向けての  
レベルアップとルールの確認をしましょう。

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(1/26)に向けての  
レベルアップとルールの確認をしましょう。

## 中上級教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
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

※「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

**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** 詳しくは、各大会要項をご確認ください

**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

東京都障害者総合スポーツセンター

# 競技に向けて 第一歩！



「さらに上のランクを目指したい」  
「スキルアップしたい」

そんな方にピッタリおススメの教室！

※申込制となります

## アスリートサポート

### 水泳選手育成教室

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行います！

アスリート育成  
～ハイブリッド型～

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、  
競技パフォーマンスを更に向上させましょう！

### クラブ活動支援事業 (団体向け)

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。

## アスリートサポート ◆：【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かたのみ受け付けております

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
◆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 1/4 3/1	17:30～19:30
◆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) ※6/29と11/17は実技のため オンライン参加は出来ません。	9:30～11:30
	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) ※6/29と11/17は実技のため オンライン参加は出来ません。	13:30～15:30
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

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

東京都障害者総合スポーツセンター





# いろいろな種目に チャレンジだ！ スポーツの楽しさを発見だ！



## ジュニア対象教室

初めて参加する方  
も多くいらっしゃいます！

ジュニア  
車いすスポーツ教室 (申込制)      ジュニア  
わくわくスポーツ教室 (申込制)

あつまれジュニア☆  
ダンス広場

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、  
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！

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！

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もう！

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かたのみ**受け付けております

教室名	対象	定員	場所	実施時間	時間
◆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 ※8/31(土) 9/1は2024/バスケットボー ルフェスティバルinTOKYOにご参加 いただけます。	13:30～15:30
			プール	8/11(祝)	
			運動場 ※雨天中止	6/23 11/10	
◆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
			プール	7/14	
			運動場 ※雨天中止	9/8 11/24	
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)	13:00～14:00
	知的障害児 介護者 および家族			※4/27(土) 5/3(金・祝) 7/15(月・祝) 10/12(土) 1/5(日) 2/23(日)は、 多目的室にて行います。	14:30～15:30

※「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

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

電話番号



03-3907-5613

FAX



東京都障害者総合スポーツセンター

# センターの外で 交流しよう！



障害のある方もない方も一緒に  
地域にあるスポーツセンターで交流ができる教室です

## 地域交流教室

センターの登録がない方も参加できます！

### みんなで交流☆ バドミントン in江東区

江東区の  
深川スポーツセンターで  
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！

### みんなで交流☆ 卓球 in葛飾区

葛飾区の  
奥戸総合スポーツセンターで  
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！

### みんなで交流☆ ポッチャ in墨田区

墨田区の施設で  
ポッチャを通じて、  
みんなで交流しましょう！  
ご家族、お友達と一緒にどうぞ！

## 地域交流教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
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	なし (当日参加)	深川 スポーツセンター (江東区)	12/21(土)	詳細は別途ご確認ください
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	なし (当日参加)	奥戸総合 スポーツセンター (葛飾区)	2/22(土)	詳細は別途ご確認ください
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	なし (当日参加)	墨田区内施設	詳細は別途ご確認ください	詳細は別途ご確認ください

※「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

申込制のみ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



電話番号

03-3907-5631



FAX

03-3907-5613

# 安全第一！ 介助者も共に 楽しもう！



整った環境で安全安心な運動をしましょう！  
スタッフが全力サポートします！

## 重度障害者対象教室

初めて参加する方も多くいらっしゃいます！  
気になった方はお気軽にお問い合わせください

### 重度障害者のための プールひろば (申込制)

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。

### 親子で楽しむ 重度ジュニア体操 (申込制)

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！

## 重度障害者対象教室

教室名	対象	定員	場所	実施時間	時間
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
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	親子 各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

※「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

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

東京都障害者総合スポーツセンター

# 生活に役立つ 運動を継続しながら 楽しみましょう！

大切なことは自分を知ること！



## 介護予防支援教室

### トコトコ 健康体操

ポール体操や筋トレ、  
ストレッチで  
いつまでもトコトコ歩ける  
身体づくりを  
一緒にしましょう！

### 測定タイム！！

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)などに  
ならないようからだ作りを  
していきましょう！

### 理学療法士による 介護予防体操 (申込制)

理学療法士が個別の  
トレーニングプランを  
作成します！  
各回で動作改善の評価も  
行います。

### 介護予防支援教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
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
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
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

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

電話番号



03-3907-5613

FAX

東京都障害者総合スポーツセンター



# 自分の力を 試そう！



2024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！

## 2024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よう！

第31回  
はばたき  
グラウンド・ゴルフ大会  
開催日：5月4日(土・祝)

第23回  
はばたき  
ターゲットバードゴルフ大会  
開催日：11月16日(土)

第38回  
はばたき水泳大会  
開催日：7月7日(日)

第37回  
はばたき陸上大会  
開催日：10月13日(日)

第37回  
はばたきアーチェリー大会  
開催日：3月2日(日)

第35回  
はばたきバドミントン大会  
開催日：1月26日(日)

第4回  
はばたきジュニア  
スポーツ交流会  
開催日：12月1日(日)

第38回  
はばたきテニス大会  
開催日：11月2日(土)(ダブルス)

# 大会

大会名	対象	場所	開催日時
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)
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)
第38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	7/7(日)
第37回はばたき陸上大会	障害児者 健常者	運動場	10/13(日)
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) 予備日：11/3(日)
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)
第4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	12/1(日)
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)

## 申込方法



申込書はセンターHP  
またセンター内にて  
配布しております

記入方法を確認して  
いただき、必要事項を  
ご記入ください

・FAX ・メール  
・郵送 ・来館時に受付に提出  
ご都合にあった方法でご提出ください

## 参加資格

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

# 視覚障害者の方へ オススメ!

## スポーツを始めてみませんか?

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

#### にこにこ水中運動

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、またはウォーキングの日には、水中を自由自在に歩行します!!

#### はじめよう! 水泳入門 (申込制)

- ①水泳の基礎をしっかりと学んで、上達への近道! 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!

#### ピラティスタイム

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!自分の身体の状態に合わせて呼吸法や姿勢を整えてみませんか。

#### はじめよう! STT入門 (申込制)

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。

#### 東京わくわくタイム

わくわく楽しみながら身体を動かす習慣をつけましょう!ご家族、お友達も一緒に身体を動かしましょう!

#### 【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。

### 大会

#### 第38回 はばたき水泳大会

開催日: 7月7日(日)

#### 第37回 はばたき陸上大会

開催日: 10月13日(日)

# スポーツ教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
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
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 【土曜日 全4回】 11/2 11/9 11/16 11/23(祝)	①13:30～14:30 ②15:00～16:00
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
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	昼の部 14:00～15:00 夜の部 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 夜の部(6回) 5/14 7/2 9/3 11/12 1/7 3/4	昼の部 14:00～15:00 夜の部 19:00～20:00
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(祝) 6/15 8/17 9/14 11/30 1/25 3/1	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	場所	実施日
第38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	7/7(日)
第37回はばたき陸上大会	障害児者 健常者	運動場	10/13(日)

### 申込期間

申込開始、要項周知は各大会開催日の2ヶ月前になります  
締め切りは開催日1ヶ月前となります

### 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

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

お問合せ



03-3907-5631



03-3907-5613



# 団体でのスポーツ活動を支援します！



団体に運動する場所を探している方達、どんな運動をして良いか分からなくて困っている方達におすすめです！



団体利用をしたこと無い方達、既に団体利用をしている方達、どちらでも申込可能です！



## クラブ活動支援事業 (団体向け)

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。

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
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

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

# 家族や友達 どなたでも 参加できます！



みんなでスポーツすれば楽しいこと間違いなし！！

センターの登録がない方も参加できます！

## 地域交流事業

# スポーツ祭

「パリ2024パラリンピック競技大会」が8月28日～9月8日に開催されます。また、3年前に開催された「東京2020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！

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！

## 地域交流事業

教室名	対象	場所	開催日時
スポーツ祭	障害児者 介護者 地域住民	全館	9/15(日)

申込

HP掲載の申込書に必要事項をご記入の上、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

# 障害のある方のスポーツ活動を支える方々を支援します！

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。

### 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。

### 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。

### センター教室協力体験

センター教室への参加を通じて、障害のある方やスポーツ支援者とながり、今後の地域における支援活動の土台づくりや仲間づくりをしましょう。

### 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スポーツ事業等への協力を行うとともに、事業を支える支援を行います。

### 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等をご案内します。

### アウトドア教室協力体験

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。

### スポーツコミュニティづくり創生事業

競技団体やクラブ活動の支援をします。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

### 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しょ

## 地域振興

事業名	対象	場所	開催日時
「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
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
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
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
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
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)
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
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

## 医療連携

事業名	対象	場所	開催日時
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
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)

申込

ご希望の方は、事前にお問合せください

お問合せ



03-3907-5631



03-3907-5613

# 障害のある方のスポーツ活動に興味ある人必見！

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

### スポーツ ボランティア講習会

障害のある方のスポーツ活動を  
共に楽しみながら支えるための  
基礎やポイント、関わり方を学びましょう！

### フォローアップ講習会

スポーツボランティアとして積極的に  
活動する方を対象とした講習会です  
知識を高め、スキルアップしましょう！

### 初級パラスポーツ 指導員養成講習会

(公財)日本パラスポーツ協会公認の  
資格取得の講習会です

## ボランティア受け入れ教室

### 受け入れスポーツ教室

- チャレンジスポーツ
- にこにこ水中運動
- ピラティスタイム
- スポーツオリエンテーション教室  
～ラケットスポーツ編～
- スポーツオリエンテーション教室  
～屋外スポーツ編～
- スポーツオリエンテーション教室  
～プール編～
- 障害者SCスポーツタイム
- ノルディック・ウォーキング
- 東京23トコトコ散策ツアー
- はじめよう！卓球入門
- はじめよう！テニス入門
- はじめよう！  
バドミントン入門
- はじめよう！STT入門
- はじめよう！  
車いすスポーツ入門
- ジュニア車いすスポーツ教室
- ジュニアわくわくスポーツ教室
- あつまれジュニア☆ダンス広場
- 東京わくわくタイム
- みんなで交流☆フライングディスク
- みんなで交流☆バドミントン
- みんなで交流☆テニス
- みんなで交流☆卓球
- みんなで交流☆ポッチャ
- みんなで交流☆車いすバスケット
- みんなで交流☆eスポーツ
- 重度障害者のためのプールひろば
- 親子で楽しむ重度ジュニア体操
- トコトコ健康体操

申込

ご希望の方は、事前にお問合せください

お問合せ



03-3907-5631



03-3907-5613

# 講習会

事業名	対象	場所	開催日時
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のある方	体育館 多目的室 研修室他	入門編 6月8日(土)13:30～15:30 実践編① 6月8日(土)13:30～15:30 体験編② 7月13日(土)18:30～20:00
フォローアップ講習会	・バラスポーツ指導員 ・協会登録スポーツボランティア ・施設・団体職員	体育館 多目的室 研修室他	10月5日(土) 共催：東京都バラスポーツ指導者協議会
初級バラ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	研修室 体育館他	2月17日(月) 18日(火) 20日(木) 27日(木) 28日(金)

## 指導者を目指す方・ボランティア受け入れ教室

指導者を目指す方・ボランティアを希望する方					
教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
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	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	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！
		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)		
			<<新種目>> 太極拳 6/28(金) 10/25(金)		
はじめよう！ 卓球入門	障害児者 介護者	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！
			【日曜日 全4回】 2/23 3/2 3/9 3/16	13:30～15:30	
はじめよう！ バドミントン入門	障害児者 介護者	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事から始めて、ラリーができるまでを目指します！
はじめよう！ STT入門	視覚障害児者 介護者	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専用の卓球台を使用し、ラリーを目指します！
はじめよう！ 車いすスポーツ入門	肢体不自由児者 介護者	①体育館 ・ ②庭球場 ※雨天中止	【金曜日 全4回】 ①8/2 8/9 ②8/16 8/23	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。
ノルディック・ウォーキング	障害児者 介護者	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。 ここにこベースで気持ちよく、自然を感じながら一緒に楽しみましょう！ ※介護者の参加はお問い合わせ下さい。
東京23区トコトコ 散歩ツアー	障害児者 介護者	都内公園等 ※雨天時 体育館	【2回】 9/23(月・祝) 11/26(火)	13:30～15:30	東京23区内の都立施設(公園等)をノルディックウォーキング等、それぞれのスタイルで歩きましょう！
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	体育館	【全8回】 10/6(日) 2/2(日) 3/9(日)	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、屋外の運動場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！
		プール	8/11(祝)		
		運動場 ※雨天中止	6/23(日) 11/10(日)		
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年生以下 中学生以下	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！ 屋外の運動場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！
		プール	7/14		
		運動場 ※雨天中止	9/8 11/24		

# 指導者を目指す方・ボランティア受け入れ教室

## 指導者を目指す方・ボランティアを希望する方

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
あつまれ ジュニア☆ダンス広場	①身体障害児 介護者および家族 ②知的障害児 介護者および家族	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 います。	①13:00～14:00 ②14:30～15:30	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 身体を動かす中で思いっきり楽しもう！
東京わくわくタイム	障害児者 介護者 地域住民	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！
トコトコ健康体操	障害者 介護者	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	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体操、歩行や健康づ くり欠かせない体操や筋トレなどを取り入れて いつまでも歩ける身体を手に入れましょう。

# 指導者を目指す方受け入れ教室

## 指導者を目指す方のみ

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
はじめよう！水泳入門	障害児者 介護者	プール	【木曜日 全4回】 6/6 6/13 6/20 6/27  【土曜日 全4回】 11/2 11/9 11/16 11/23	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、一緒に学んで いただきます。
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	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 レベルアップとルールの確認をしましょう。
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	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 レベルアップとルールの確認をしましょう。
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	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 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。
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	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 向けてのレベルアップとルールの確認を しましょう。
水泳選手育成教室	障害児者	プール	【土曜日 全6回】 5/4 7/13 9/7 11/2 1/4 3/1	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行います！
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  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	多目的室 研修室  多目的室 研修室	【全4回】 6/29(土) 8/3(土) 11/17(日) 2/24(月・祝)  【全4回】 6/29(土) 8/3(土) 11/17(日) 2/24(月・祝)	9:30～11:30  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！

# ボランティア受け入れ教室

## ボランティアを希望する方のみ

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
にこにこ水中運動	障害児者 介護者	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	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します！
ピラティスタイム	障害児者 介護者	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	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。 ゆったりと身体と心をリラックス！
			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	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	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。 ゆったりと身体と心をリラックス！
			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～	障害児者 介護者	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	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。ヒッティングパートナーへの支援方法もお伝えします。
スポーツ オリエンテーション教室 ～屋外スポーツ～	障害児者 介護者	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	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なえる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 ～プール～	障害児者 介護者	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	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	障害児者 介護者	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。 これから教室参加したい方大歓迎！ 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。
		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		
はじめよう！ テニス入門	障害児者 介護者	庭球場 ※雨天中止	【木曜日 全4回】 5/2 5/9 5/16 5/23  【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。 しっかりと基礎から学んでラリーができるまでを目指します！
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	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！
みんなで交流☆ バドミントン 【共催：センタークラブ】 王子かほちャクラブ	障害児者 介護者 地域住民	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！
みんなで交流☆ バドミントン in江東区 【共催：センタークラブ】 王子かほちャクラブ	障害児者 介護者 地域住民	深川スポーツ センター	【土曜日 1回】 12/21 ※詳細はHP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！？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！
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	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！



# ボランティア受け入れ教室

## ボランティアを希望する方のみ

教室名	対象	場所	開催日時	時間	内容
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	体育館	【2回】 7/28(日) 3/8(土)	13:30～15:30	初心者でも大丈夫！ 卓球を通して、 みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆卓球 In萬葉区 【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	奥戸総合 スポーツ センター	【土曜日 1回】 2/22 ※詳細はHP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！？卓球を楽しみましょう！ ご家族、お友達と一緒にどうぞ！
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	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！
みんなで交流☆ ポッチャ In墨田区 【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	墨田区内施設 ※調整中	【1回】 調整中 ※詳細はHP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！？ 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！
みんなで交流☆ 車いすバスケット 【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	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 車いすバスケットボールを通して、 みんなで交流しましょう！ ご家族、ご友人と一緒にどうぞ！
みんなで交流☆ eスポーツ	障害児者 介護者 地域住民	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 出来ます。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	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きます。
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	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、 ボールや遊具を使用して親子で 楽しく身体を動かしましょう！

# 利用カレンダー

2024年4月～2025年3月

2024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				

2025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。

( )印は、第24回東京都障害者スポーツ大会開催のため、一般のご利用及び施設のご利用受付ができません。

□印(6/1)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。

## < 東京都障害者総合スポーツセンターの利用について >

表記の 見かた	○	●	○
	個人利用可	団体 団体利用可(事前予約制)	団体 団体利用可(事前予約制)・個人利用可
教室 日曜不可	申込不要で参加可能な教室です。個人利用及び団体利用はできません。 ※教室の詳細はスタッフまでご確認ください。		
教室	事前申込制の教室を開催するため、個人利用及び団体利用はできません。		
教室 活動支援	事前申込制(団体対象)の教室を開催するため、個人利用はできません。		
★	新規登録サービスや運動相談、センター見学会などの実施により、個人利用及び団体利用はできません。		
※	センター関連事業開催のため使用することができません。		

	2/29(木)			3/1(金)			3/2(土)			3/3(日)			3/4(月)			3/5(火)			3/6(水)
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	
運動場	教室	団体	○	団体	○	団体	○	団体	○	団体	○	団体	○	教室	○	団体	○	★	
体育館	○	教室	団体	○	団体	○	団体	教室	○	○	教室	団体	○	教室 活動支援	団体	○	団体	○	
プール	○	○	○	○	○	★	○	○	教室	○	○	○	○	○	○	○	○	教室 活動支援	
多目的室	★	団体	○	団体	※	団体	★	教室 活動支援	○	○	教室 活動支援	団体	★	団体	○	○	○	教室 活動支援	
卓球室	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
STT	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	※	○	○	○	○	○	○	○	
洋弓場	○	○	○	○	○	○	○	団体 大会準備	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
庭球場	団体	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
トレーニング室	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

休館日

日にち、時間帯によって  
ご利用可能時間が異なります。  
ホームページより施設利用可能  
一覧をご覧ください。  
ご不明点がございましたら、  
センターまでお問い合わせ  
ください。

# アクセス



## 【電車でお越しになる場合】

JR埼京線「十条駅」南口(徒歩約10分)より当センターまで点字ブロックが敷設されています

## 【お車でお越しになる場合】

明治通りよりお越しの方

首都高速5号池袋線「東池袋」を出て、明治通りを王子方面に進み、滝野川2丁目信号、滝野川病院前を左折し、滝野川4丁目交差点を直進し200mの右側です。

環状7号線よりお越しの方

首都高速5号池袋線「板橋本町」を出て、環状7号線に入ります。一つ目の陸橋(「姥ヶ橋交差点(立体交差)」)の側道から十条通り(十条駅方面)に入り、踏切を越えます。「自衛隊十条駐屯地前」の信号を右折、すぐ突き当りを右折し、一つ目の曲り角を左折し、直進した突き当たりです。

C2中央環状線「王子北」よりお越しの方

「王子北」出口を出て、十条駅方面へ。上り坂突き当りの信号を右折し、十条通りへ。「自衛隊十条駐屯地前」の信号を左折。すぐ突き当りを右折し、一つ目の曲り角を左折し、直進した突き当たりです。

## 【送迎サービスのご案内】

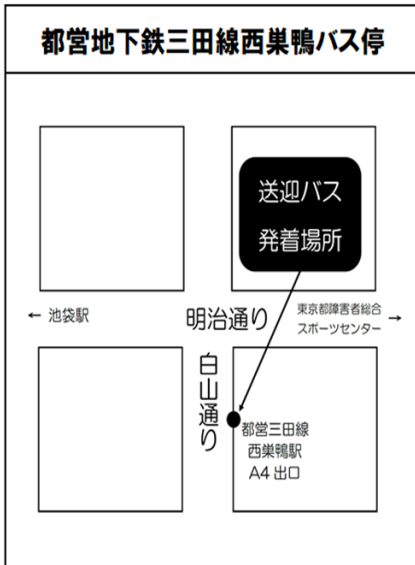
JR埼京線・山手線池袋駅

都営三田線西巣鴨駅

JR京浜東北線王子駅 より無料送迎サービスをおこなっています。

次の頁、バス停案内図・時刻表を参照してください。

そうげい ひこくひょう  
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
7:50	經由なし	8:20
8:50		9:10
10:00	降車のみ	10:35
11:20		11:55
12:40		13:15
14:00		14:35
15:30		16:05
16:50		17:25
18:10		18:45
19:30		20:05
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。