

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

# 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

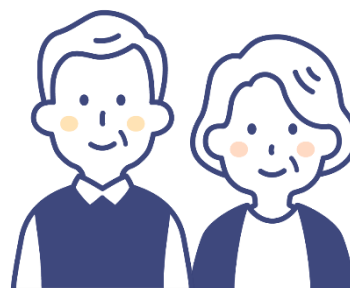
健康な生活を送るためのバランスのいい食事やスポーツを行う上で効果的な栄養摂取などをアドバイスします

## 運動相談



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方などを対象に、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、お電話にて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
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、お電話にてお問い合わせください

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
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。ご希望の際はお電話にてお申し込みください。

**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

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

# 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！  
インドアベ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  
オンラインでの参加も可能！

### 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！

### TAMAウォーク

自然豊かな公園内を、様々なゲーム  
やレクリエーション活動にチャレン  
ジしながら歩きましょう！

### 出かけよう！パラカヌー

郊外のカヌー場で  
レクリエーション・カヌーに  
チャレンジ！

### 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に  
チャレンジ！

### トランポリンタイム

大きなトランポリンでジャンプ！  
安全な飛び方を学び、楽しく跳べ  
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  
泳ぎの練習までやります！  
目標は15m完泳！

### 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！

### 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！お友達や  
ご家族と好記録を目指しま  
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  
ストレッチなどのポディーケアを  
ご紹介！

### 【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！

### 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！

### レッツ☆HIPHOP

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

# 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】 5/16 6/13 7/11	13:00～14:30
				ユニカール 【火】 9/3 10/1 11/12	
				お楽しみスポーツ 4/16 (火) 12/6 (金) 1/10 (金) 2/7 (金) 3/7 (金) 3/28 (金)	
ヨガの時間	障害児者 介護者	-	体育館 (オンライン)	【木】 4/25 5/23 6/27 7/25 8/22 9/26 10/24 11/28 12/26 1/23 2/27 3/27	13:00～14:00
TAMAアクア	障害児者 介護者 ※15歳以上	-	プール	7/9(火) 9/12 (木) 10/8 (火)	10:00～10:50
				4/18 (木) 5/14 (火) 6/20 (木) 11/7 (木) 12/10 (火) 1/9 (火) 2/4 (火) 3/13 (木)	13:00～13:50
ブラインドスポーツ体験	視覚 障害児者 介護者	-	体育館	7/6 (土) 9/6 (金) 11/1 (金) 12/21 (土)	13:30～14:30
トランポリントイム	障害児者	-	体育館	7/21 (日) 9/1 (日) 11/24 (日) 1/12 (日) 3/2 (日)	9:00～12:00
はじめよう! 水泳入門	小学生以下の 障害児 介助者	各回15組 申込制	プール	【土】 7/6・20 8/3・24 9/7・28	14:00～15:30
	中学生以上の 障害者 介助者			【土】 7/6・20 8/3・24 9/7・28	15:30～17:00
	小学生以下の 障害児 介助者			【金】 9/13・27 10/11・25 11/8・22	16:00～17:30
	中学生以上の 障害者 介助者			【金】 9/13・27 10/11・25 11/8・22	17:30～19:00
お手軽・簡単 エクササイズ	障害児者 介護者	-	体育館	【金】 4/19 5/17 6/14 7/19 8/16 9/20 10/18 11/15 12/20 1/17 2/14 3/14	13:00～14:30
はじめよう! ラケットスポーツ入門	障害児者 介護者	各回10組 申込制	体育館	6/4 (火)・28 (金) 7/4 (木)・28 (日) 9/5 (木)・28 (土) 10/7 (月)・26 (土)	13:00～14:30
変形性関節症の運動教室	変形性 関節症者 介護者	10組 申込制	体育館 集会室 プール	【火】 5/28 6/4・11・18・25 7/2	9:00～11:00
脳血管障害者の運動教室	脳血管 障害者 介護者	10組 申込制	体育館 集会室	【日】 9/8・15・22・29 10/6・13	9:00～11:00
TAMAウォーク	障害児者 介護者	20組 申込制	都内公園等	7/18 (木) 9/15 (日) 11/2 (土)	13:00～16:00
出かけよう!バラカヌー	障害児者 介助者	20組 申込制	新左近川 親水公園カヌー場	5/18 (土) 8/24 (土)	9:00～12:00
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 (月・祝) 7/7 (日) 10/14 (月・祝)	13:00～14:30
【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 (申込制)	オンライン	【月】 5/20 6/17 7/15 8/19 9/9 10/21 11/18 12/16 1/20 2/10 3/10 ※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】 4/28 6/9 7/14 9/1 10/13 11/24 1/12 2/2	13:00～14:30
みんなで交流☆ポッチャ	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	1/5 (日) 2/11 (火・祝)	13:00～15:00
		申込制	国分寺市民 スポーツセンター	12/15 (日)	9:30～12:00 (要諦)

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



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

すべてに日程対象！  
お申込みいただいた日  
にオンラインで開催し  
ます！

### 【団体向けオンライン】

みんなで交流☆ミニレクリエーション

簡単にできるレクリエーション活動を紹介します！  
オンラインを通して他施設との交流も楽しみましょ  
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、  
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！

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	障害児者 介護者	-	体育館 (オンライン) 申込制	【木】 4/25 5/23 6/27 7/25 8/22 9/26 10/24 11/28 12/26 1/23 2/27 3/27	13:00 ~ 14:00
【オンライン】 みんなで交流☆ ミニレクリエーション	障害者福祉 施設 作業所 等	各回 10団体	オンライン	【火】 5/28 7/30 10/8 12/24	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	各回 10団体	オンライン	【月】 5/20 6/17 7/15 8/19 9/9 10/21 11/18 12/16 1/20 2/10 3/10	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



YouTubeでいつでも手軽に見られます！

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UP！

自宅でできる  
体操を紹介！

【令和3年度配信



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



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



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



042-574-8579

# 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！  
インドアバ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！

### トランポリンタイム

大きなトランポリンでジャンプ！  
安全な飛び方を学び、  
楽しく跳べるようになります！

### 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！

### ブラインドスポーツ体験

サウンドテーブルテニスや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！愛好者にも協力頂き  
ながら練習をしてみましょう！

### 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、卓球等ラケットを使った種目  
を始めてみませんか？  
ラケットの握り方から基本的な打ち方、ラリー。ゲームの方法  
を練習しましょう！

## 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

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

### レッツ☆HIPHOP

音楽に合わせて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☆ 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☆ 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☆ 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☆ 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☆ 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かた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】 5/16 6/13 7/11 ユニカール 【火】 9/3 10/1 11/12 お楽しみスポーツ 4/16 (火) 12/6 (金) 1/10 (金) 2/7 (金) 3/7 (金) 3/28 (金)	13:00 ~ 14:30
トランポリタイム	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	【日】 7/21 9/1 11/24 1/12 3/2	9:00 ~ 12:00
ブラインドスポーツ体験	視覚 障害児者	-	体育館	7/6 (土) 9/6 (金) 11/1 (金) 12/21 (土)	13:00 ~ 14:30
【全日程参加型】 はじめよう！水泳入門	小学生以下 障害児 介助者	申込制 各回 15組	プール	【土】 7/6・20 8/3・24 9/7・28.	14:00 ~ 15:30
	中学生以上 障害者 介助者			【土】 7/6・20 8/3・24 9/7・28	15:30 ~ 17:00
	小学生以下 障害児 介助者			【金】 9/13・27 10/11・25 11/8・22	16:00 ~ 17:30
	中学生以下 障害者 介助者			【金】 9/13・27 10/11 25 11/8・22	17:30 ~ 19:00
【全日程参加型】 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 10組	体育館	6/4 (火) ・28 (金) 7/4 (木) ・28 (日) 9/5 (木) ・28 (土) 10/7 (月) ・26 (土)	13:00 ~ 14:30

## 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☆ 車いすバスケット	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	4/28 (日) 5/4 (土) 6/2 (日) 7/27 (土) 9/14 (土) 10/5 (土) 11/10 (日) 12/14 (土) 1/13 (月・祝) 2/23 (日) 3/30 (日)	9:00 ~ 12:00
レッツ☆HIP HOP	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	【日】 4/28 6/9 7/14 9/1 10/13 11/24 1/12 2/2	13:00 ~ 14:30
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	5/13 (月) 11/25 (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	2/1 (土)	9:00 ~ 12:00
		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
みんなで交流☆ 卓球	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	7/13 (土) ・2/8 (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	5/11 (日) 9/22 (日)	13:00 ~ 15:00
		申込制 48名	東大和 市民体育館	1/18 (日)	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	1/5 (日) 2/11 (火・祝)	13:00 ~ 15:00
		申込制	国分寺市民 スポーツセンター	12/15 (日)	9:30 ~ 12:00 (予定)
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	【土】 11/9 3/1	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	7/26 (金) 2/24 (月・祝)	13:00 ~ 15:00

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



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！

#### 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ポディーケアをご紹介します！

#### 健康づくりウォーキング

一日のちょっとした隙間時間でも出来る体操をしてリラックス。「コツコツ歩く」をテーマに日頃の歩き方の見直しや楽しく歩く時間を皆さんで過ごしましょう！



# 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かた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 (申込者のみオ ンライン)	【木】 4/25 5/23 6/27 7/25 8/22 9/26 10/24 11/28 12/26 1/23 2/27 3/27	13:00 ~ 14:00
TAMAアクア	障害児者 介護者 ※15歳以上	-	プール	7/9(火) 9/12(木) 10/8 (火)	10:00 ~ 10:50
				4/18(木) 5/14(火) 6/20 (木) 11/7(木) 12/10 (火) 1/9(木) 2/4(火) 3/13(木)	13:00 ~ 13:50
お手軽・簡単 エクササイズ	障害児者 介護者	-	体育館	【金】 4/19 5/17 6/14 7/19 8/16 9/20 10/18 11/15 12/20 1/17 2/14 3/14	13:00 ~ 14:30
【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】 5/28 6/4・11・18・25 7/2	9:00 ~ 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 集会室	【日】 9/8・15・22・29 10/6・13	9:00 ~ 11:00
健康づくり ウォーキング	障害児者	-	体育館	【8回】 5/9(木) 7/1(月) 9/13 (金) 11/11(月) 1/21(火) 3/6(木)	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

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

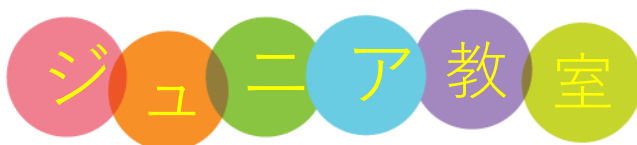
電話番号 042-573-3811

FAX 042-574-8579

# 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！



## 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ご紹介します！ぜひご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

いろん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！

### 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

### 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！

【重度障害者対象】

### 感覚を刺激！ リラックスタイム

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

### 出かけよう！ パラカヌー

屋外で季節を感じながら、自由に体を使って楽しみましょう！

### 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！

### トランポリンタイム

安全な飛び方を学んで、飛べるようになりましょう！

### レッツ☆HIPHOP

簡単な動作から始めるので、初心者も大歓迎！

### 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！お友達やご家族と好記録を目指しましょう！



## 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かた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	6/30(日) 7/14(日) 8/10(土) 9/16(月・祝) 10/26(土) 11/17(日) 12/15(日) 1/11(土) 2/22(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	3/9(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	5/5(日) 6/2(日) 7/20(土) 8/12(月・祝) 9/8(日) 11/10(日) 12/1(日) 1/25(土)	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	5/25(土) 8/25(日) 10/6(日) 12/28(土) 2/16(日)	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
トランポリンタイム	障害児者 介護者 地域住民	-	体育館	【日】 7/21 9/1 11/24 1/12 3/2	9:00~12:00
【各期4回・全日程参加型】 はじめよう！水泳入門	障害児者 介護者	申込制 各回 15組	プール	【土】 7/6・20 8/3・24 9/7・28	14:00~15:30
				【土】 7/6・20 8/3・24 9/7・28	15:30~17:00
				【金】 9/13・27 10/11・25 11/8・22	16:00~17:30
				【金】 9/13・27 10/11・25 11/8・22	17:30~19:00
出かけよう！パラカヌー	障害児者 介護者	申込制 各回20組	新左近川親水公園カヌー場	5/18(土) 8/24(土)	9:00~12:00
【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】 4/28 6/9 7/14 9/1 10/13 11/24 1/12 2/2	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	4/28(日) 5/4(土) 6/2(日) 7/27(土) 9/14(土) 10/5(土) 11/10(日) 12/14(土) 1/13(月・祝) 2/23(日) 3/30(日)	9:00~12:00
【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	2/1(土)	9:00~12:00
		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(月・祝) 7/7(日) 10/14(月・祝)	13:00~14:30

※「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

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



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。

### 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  
ご紹介！

## 大会

### 第36回 サウンドテーブルテニス大会

開催日：11月16日（土）

### 第39回 水泳記録会

開催日：9月21日（土）

## スポーツ・体操教室

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】 4/25 5/23 6/27 7/25 8/22 9/26 10/24 11/28 12/26 1/23 2/27 3/27	13:00～14:00
TAMAアクア	障害児者 介護者 ※15歳以上	-	プール	7/9(火) 9/12(木) 10/8(火) 4/18(木) 5/14(火) 6/20(木) 11/7 (木) 12/10(火) 1/9(木) 2/4(火) 3/13(木)	10:00～10:50 13:00～13:50
ブラインドスポーツ体験	視覚障害児者 介護者	-	体育館	7/6(土) 9/6(金) 11/1(金) 12/21 (土)	13:00～14:30
【各期6回・全日程参加型】 はじめよう！水泳入門	小学生以下 障害児 介助者	申込制 各回 15組	プール	【土】7/6・20 8/3・24 9/7・28	14:00～15:30
	中学生以上 障害者 介助者			【土】7/6・20 8/3・24 9/7・28	15:30～17:00
	小学生以下 障害児 介助者			【金】9/13・27 10/11・25 11/8・22	16:00～17:30
	中学生以上 障害者 介助者			【金】9/13・27 10/11・25 11/8・22	17:30～19:00
お手軽・簡単 エクササイズ	障害児者 介護者	-	体育館	【金】 4/19 5/17 6/14 7/19 8/16 9/20 10/18 11/15 12/20 1/17 2/14 3/14	13:00～14:30

※「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

## 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 サウンドテーブルテニス大会	視覚障害児者	集会室	11月16日(土)
第41回 水泳記録会	障害児者	プール	9月21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

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



FAX 042-574-8579

# 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に  
向けた教室です。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38回 サウンドテーブルテニス大会

開催日：11月16日（土）

### 第38回 卓球大会

開催日：11月3日（日）

### 第41回 水泳記録会

開催日：9月21日（土）

### 第20回 ボッチャ大会

開催日：2月9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】 4/23 (火) 5/21 (火) 6/6 (木) 7/12 (金) 9/2 (月) 10/21 (月) 11/19 (火) 12/19 (木) 1/24 (金) 3/20 (木・祝)	13:00 ~ 15:00
				【夜間】 8/3 (土) 2/23 (日)	17:00 ~ 19:00
ワンポイント水泳	障害児者	-	プール	6/10 (月) 7/5 (金) 8/17 (土) 9/23 (月・祝)	10:00~11:50
				4/22 (月) 5/6 (月・祝) 6/7 (金) 7/23 (火) 8/5 (月) 8/23 (金) 9/10 (火) 9/19 (木) 10/3 (木) 10/22 (火) 11/21 (木) 12/17 (火) 1/16 (木) 2/17 (月)	13:00~15:00
知的障害者の 水泳教室	知的障害児者	-	プール	【土】 8/17 11/23	①13:00~14:00 ②14:00~15:00
				【土】 6/8 7/27 9/14 10/19	①17:00~18:00 ②18:00~19:00
水泳選手育成教室	身体障害児者	-	プール	【土】 4/20 6/15 8/3 10/12 12/7 2/15	18:00~20:00
体力測定	障害者	-	体育館	【土】 6/8 9/7 12/14	13:00~15:30 ※受付は14:30まで

※「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 サウンドテーブルテニス大会	視覚障害児者	集会室	11月16日 (土)
第38回 卓球大会	障害児者	体育館	11月3日 (日)
第41回 水泳記録会	障害児者	プール	9月21日 (土)
第20回 ボッチャ大会	障害児者	体育館	2月9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

**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

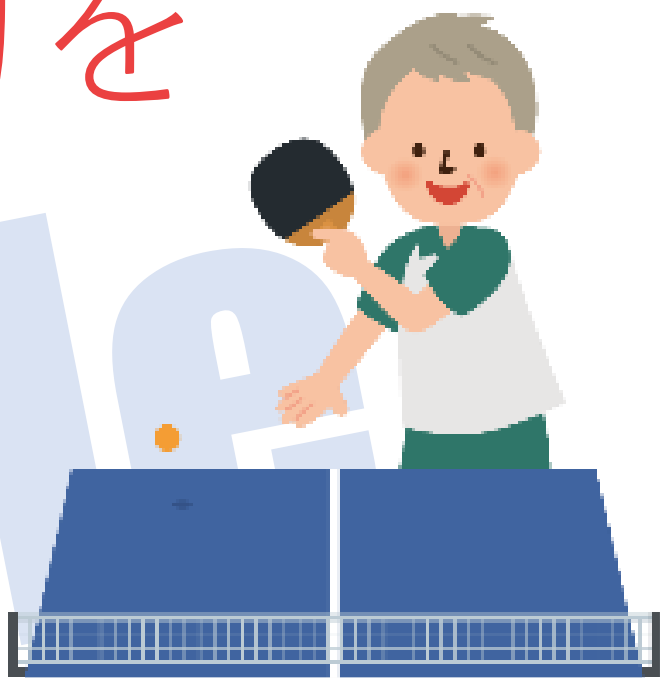
電話番号 042-573-3811

FAX 042-574-8579

# 自分の力を 試そう！

令和6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6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38回 卓球大会

開催日：11月3日（日）

### 第38回 サウンドテーブル テニス大会

開催日：11月16日（土）

### 第41回 水泳記録会

開催日：9月21日（土）

### 第20回 ボッチャ大会

開催日：2月9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	場所	開催日時
第38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16日（土）
第38回 卓球大会	障害児者	体育館	11月3日（日）
第41回 水泳記録会	障害児者	プール	9月21日（土）
第20回 ボッチャ大会	障害児者	体育館	2月9日（日）

■ 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

■ 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。

# Boccia

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



FAX 042-574-8579

# 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

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

### 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！

### 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☆ポッチャ

大人気のパラリンピック種目！  
老若男女みんなが一緒に  
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！

### トランポリンタイム

大きなトランポリンで全身を使って  
ジャンプ！ジャンプ！ジャンプ！

### 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☆ eスポーツ

eスポーツの醍醐味を実感しましょう！

## 地域交流事業

### 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	なし	体育館	4/28 (日) 5/4 (土) 6/2 (日) 7/27 (土) 9/14 (土) 10/5 (土) 11/10 (日) 12/14 (土) 1/13 (月・祝) 2/23 (日) 3/30 (日)	9:00～12:00
【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	なし	体育館	4/29 (月・祝) 7/7 (日) 10/14 (月・祝)	13:00～14:30
【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 (申込制)	谷保第3公園 テニスコート	【土】 11/9 3/1	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	なし	体育館	1/5 (日) 2/11 (火・祝)	13:00～15:00
		申込制	国分寺市民 スポーツセンター	12/15 (日)	9:30～12:00 (予定)
【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	なし	体育館	2/1 (土)	9:00～12:00
		30名 (申込制)	ミズノフットサル プラザ調布	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	なし	谷保第3公園 ※雨天体育館	【月】 5/13 11/25	13:00～15:00
【地域交流】 レッツ☆HIOHOP	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	【日】 4/28 6/9 7/14 9/1 10/13 11/24 1/12 2/2	13:00～14:30
【地域交流】 みんなで交流☆ 卓球	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	7/13 (土) 2/8 (土)	13:00～15:00
【地域交流】 みんなで交流☆eスポーツ	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	7/21 (日)	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	なし	体育館	5/11 (土) 9/22 (日)	13:00～15:00
		48名 (申込制)	東大和市市民体育館	1/18 (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	7/26 (金) 2/24 (月・祝)	13:00～15:00
【地域交流】 トランポリントイム	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	【日】 7/21 9/1 11/24 1/12 3/2	9:00～12:00

※「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

## 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	12/8 (日)
TAMAスポーツ祭	障害児者 介護者 地域住民	体育館ほか	3/16 (日)

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

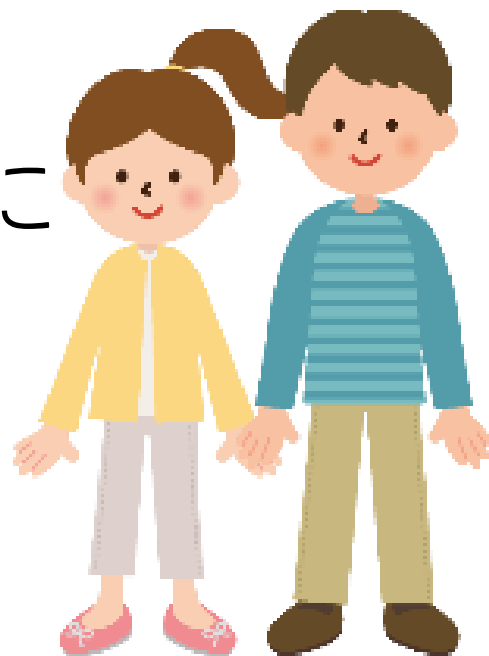


042-573-3811



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	パラスポーツ活動 に興味のある方	申込制 各回10名	各教室開催場所	① 調整中
				② 調整中
				③ 調整中
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 他	申込制 各回15名	集会室	調整中
初級パラスポーツ 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	申込制 30名	集会室 体育館他	6/16 (日)・22 (土)・23 (日)・29 (土)・30 (日)

## 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
ブラインドスポーツ体験	視覚障害児者 介護者	7/6 (土) 9/6 (金) 11/1 (金) 12/21 (土)	13:00～14:30	音を頼りに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 障害児 介助者	【土】7/6・20 8/3・24 9/7・28	14:00～15:30	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 障がい者 介助者	【土】7/6・20 8/3・24 9/7・28	15:30～17:00	
	小学生以下の 障害児 介助者	【金】9/13・27 10/11・25 11/8・22	16:00～17:30	
	中学生以上の 障がい者 介助者	【金】9/13・27 10/11・25 11/8・22	17:30～19:00	
はじめよう！ラケットスポーツ入門	障害児者 介護者	6/4 (火)・28 (金) 7/4 (木)・28 (日) 9/5 (木)・28 (土) 10/7 (月)・26 (土)	13:00～14:30	ラケットの握り方など基礎から教えます！
GOGOキッズ運動	4歳以上小学3年生 以下の知的障害児	6/30(日) 7/14 (日) 8/10 (土) 9/16 (月・祝) 10/26 (土) 11/17 (日) 12/15 (日) 1/11 (土)	9:15～10:15	楽しみながら、幼少期に必要な動きを身に付けよう！
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	2/22 (土) 3/9 (日)	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！ パラスポーツ	小中学生の身体障害児 介護者	5/25 (土) 8/25 (日) 10/6 (日) 12/28 (土) 2/16 (日)	13:00～14:30	これから始めてみたいスポーツを一緒に探そう！
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 介護者	5/5 (日) 6/2 (日) 7/20 (土) 8/12 (月・祝) 9/8 (日) 11/10 (日) 12/1 (日) 1/25 (土)	13:00～14:30	親子で楽しめる体操をご紹介します！
のびのびプールのひろば	肢体不自由児者 介助者	【日】 5/12 6/16 8/4・25 9/29 10/20	12:30～14:30	自分に合ったベ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	5/9 (木) 7/1 (月) 9/13 (金) 11/11 (月) 1/21 (火) 3/6 (木)	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 介護者	体育館	インドアベタンク 【木】 5/16 6/13 7/11	13:00 ~ 14:30	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】 9/3 10/1 11/12		
			お楽しみスポーツ 4/16 (火) 12/6 (金) 1/10 (金) 2/7 (金) 3/7 (金) 9/28 (金)		
TAMAウォーク	障害児者 介護者	都内公園等	7/18 (木) 9/15 (日) 11/2 (土)	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。
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 (月・祝) 7/7 (日) 10/14 (月・祝)	13:00 ~ 14:30	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】 4/28 6/9 7/14 9/10/13 11/24 1/12 2/2	13:00 ~ 14:30	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	4/28 (日) 5/4 (土) 6/2 (日) 7/27 (土) 9/14 (土) 10/5 (土) 11/10 (日) 12/14 (土) 1/13 (月・祝) 2/23 (日) 3/30 (日)	9:00 ~ 12:00	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	2/1 (土)	9:00 ~ 12:00	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 協力：多摩FC
		ミズノフットサルプラザ調布	調整中	調整中	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	5/13 (月) 11/25 (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	7/13 (土)・2/8 (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や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	5/11 (土)・9/22 (日)	13:00 ~ 15:30	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	1/18 (日)	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	1/5 (日)・2/11 (火・祝)	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	12/15 (日)	9:30 ~ 12:00 (予定)	
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	【土】 11/9 3/1	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	7/26 (金) 2/24 (月・祝)	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。

### 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

HP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

HP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 **1ヶ月前**までにご提出ください

# 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向けた  
意見交換を行いましょ！



## 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