

家族や友達と 一緒にスポーツ！



障害のない人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☆ ボッチャ

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！

みんなで盆パラビクス

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。

みんなで交流☆ 車いすバスケット

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
げてみよう！ご家族、お友達ご
一緒にどうぞ！

みんなで交流☆ ティーボール

気軽に楽しめる野球型スポーツです。
ティーボールを通じて、みんなで交流
しましょう！
ご家族、お友達と一緒にどうぞ！

スポレクタイム！

センター職員が企画したスポーツ・
レクリエーションを実施します。
内容は当日のお楽しみに！
ご家族、ご友人と一緒にどうぞ！

地域交流教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
東京わくわくタイム	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	【土曜日 8回】 4/26 8/9 9/13※ 11/29 1/10 3/21 ※学生が企画した内容を実施します	13:30 ~ 15:00
みんなで盆パラピクス	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	【金曜日 各3回】 ①4/25 5/30 6/27 ②7/25 8/29 9/26 ③10/31 11/28 12/26 ④1/30 2/27 3/13	13:30 ~ 14:30
みんなで盆パラピクス ～オンライン～	福祉施設 作業所等	各10団体 (申込制)	オンライン	【金曜日 各3回】 ①4/25 5/30 6/27 ②7/25 8/29 9/26 ③10/31 11/28 12/26 ④1/30 2/27 3/13 ※各クール最終回実施後、相談会を行います。	13:30 ~ 14:30
スポレクタイム!	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	【金曜日】 5/30 8/29 11/28 2/27	15:00 ~ 16:00
みんなで交流☆ フライングディスク	どなたでも	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	【2回】 6/8(日) 10/4(土)	10:00 ~ 12:00
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	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	【2回】 6/14(土) 12/7(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	どなたでも	なし (当日参加)	庭球場 ※雨天中止	【2回】 9/14(日) 1/12(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 スペシャルオリンピックス十 条卓球	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	【2回】 7/21(月祝) 1/25(日)	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	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	【2回】 8/11(月祝) 2/28(土)	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	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	【3回】 4/29(火祝) 10/5(日) 12/28(日)	13:30 ~ 15:30
みんなで交流☆ eスポーツ	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	【2回】 8/26(火) 3/20(金祝)	14:00 ~ 16:00
みんなで交流☆ テーブルボール	どなたでも	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	6/21(土) 11/9(日)	17:00 ~ 19:00 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 申込不要の教室です。どなたでもご参加いただけます。

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