

# はじめての人へ！ おすすめの 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7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

継続的なスポーツ  
活動に繋がるよう  
に支援

【オンライン相談可能】  
センター職員によ  
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・時間が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) 団体	各日2名 (予約制)	各施設	4/3(木) 14(月) 20(日) 5/4(日) 15(木) 27(火) 6/8(日) 17(火) 26(木) 7/7(月) 12(土) 18(金) 8/4(月) 14(木) 30(土) 9/4(木) 14(日) 29(月) 10/4(土) 23(土) 28(火) 11/3(月祝) 17(月) 27(木) 12/8(月) 19(金) 28(日) 1/12(月祝) 15(木) 27(火) 2/5(木) 8(日) 16(月) 3/2(月) 15(日) 24(火)	①13:00 ~ 14:00 ②14:30 ~ 15:30
	新たにセンター利用を希望する団体	要相談 (団体含む)		要相談	要相談
センター職員 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
	専門的なスポーツ支援を希望する団体	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 5/16 9/19 1/16	①17:30 ~ 18:30 ②19:00 ~ 20:00
				土曜日 7/19 11/15 3/21	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、時間が変更となる場合があります。予めご了承下さい。

## チャレンジスポーツ (申込制)

センターを中心に活動しているクラブ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

ピラティスとは、筋カトレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。ヨガに似たゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えます！

## ラケットスポーツ 体験教室 (申込制)

卓球(STT)、テニス、ショートテニス(ブラインドテニス)、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。

## 屋外スポーツ 体験教室 (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気軽に行なえるスポーツ体験教室です。

## にこにこ水中運動

水の特性を活かした体操のアクアビクスと浮き具を利用するヌードルビクス、また水中ウォーキング等を行います！

## 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。

## 障害者SCスポーツタイム (申込制)

各施設にある様々なスポーツ用具を使って、参加者の皆さん同士でご自由に楽しく活動できる場を提供します。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！

# 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)	要相談 (申込制)	運動場 ※雨天中止	グラウンド・ゴルフ 4/28(月) 11/10(月)	13:30 ~ 15:30    18:00 ~ 20:00
			体育館	ソフトラクロス 6/6(金) 1/23(金)	
			多目的室	卓球バレー 7/29(火) 12/16(火)	
			多目的室	太極拳 6/20(金) 10/24(金)	
合気道 9/1(月) 2/2(月)	18:00 ~ 20:00				
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 ※6/30 9/29 3/30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) 4/1 6/3 8/5 10/7 12/2 2/3	14:00 ~ 15:00
				夜の部(6回) 5/13 7/1 9/2 11/11 1/6 3/3	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) 4/1 6/3 8/5 10/7 12/2 2/3	14:00 ~ 15:00
				夜の部(6回) 5/13 7/1 9/2 11/11 1/6 3/3	19:00 ~ 20:00
ラケットスポーツ 体験教室	障害児者 (介護者)	各回2組 ①2組 ②2組 (申込制)	体育館	4/12(土) 7/10(木) 10/26(日) 11/7(金)	① 9:30 ~ 10:20 ② 10:40 ~ 11:30
			多目的室	5/23(金) 8/16(土) 10/16(木) 3/29(日)	
屋外スポーツ 体験教室	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	4/27(日) 7/1(火) 12/7(日) 1/27(火)	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) ・ 福祉施設 団体等	20組 (申込制) ・ 2団体	体育館	5/19(月) 8/7(木) 8/19(火) 10/2(木) 3/26(木)	13:30 ~ 16:00
			多目的室	5/15(木) 8/28(木) 10/20(月) 1/8(木) 1/22(木) 3/27(金) 3/30(月)	

※「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