

# 東京都障害者総合スポーツセンター 令和8年度 事業のご案内

東京都障害者スポーツセンターとは・・・

障害のある人の健康増進と社会参加を促進するための**障害者専用スポーツ施設**です。  
障害の種類、程度、スポーツ経験、利用の目的などに応じて支援を行いますので、障害のある人が  
いつでも一人で来ても、気軽にスポーツやレクリエーションを楽しんでいただくことができます。

## 【施設の紹介】

- <体育施設> プール・体育館・卓球室(4台)・STT室(2台)・トレーニング室  
洋弓場(70m)・多目的室・運動場・庭球場(3面)
- <文化施設> 集会室・研修室・印刷室
- <その他> 宿泊施設・食堂

## 【主な利用方法】

施設を利用するためには、利用登録が必要です  
※利用できる施設と日時は当センターホームページより「施設利用状況」をご参照ください。

全てのスポーツ施設に専門スタッフが常駐しています。

## 個人利用

### →予約不要

- ①専門スタッフによる
- ・一人ひとりに合わせたスポーツ支援
  - ・スポーツに関するアドバイス
  - ・安全管理
- ②各種スポーツ用具の貸出

## 団体利用

### →事前予約制

- (5名以上で半数が障害のある人)
- ①原則、施設の専有利用
- ※予約方法はお問合せください。

## 各種事業への参加

詳細は次のページよりご覧ください

## ☆障害者スポーツセンターの特長☆

障害の種類・程度や年齢層に応じて、『安心・安全』に運動・スポーツに取り組み、継続して活動ができる環境を支援します。『初心者・初級者の利用が定着・継続していく取組み』『リハビリテーションから健康の維持増進』『子どもの発育発達過程に応じた段階的なスポーツ支援』『楽しむスポーツから競技スポーツまで』『重度・高齢の障害のある人にやさしいサービスの提供』と様々な利用目的に合わせ、利用者ニーズに対応します。

また、スポーツセンターを中核施設として、関係機関・団体と連携・協働し、障害のある人が身近な居住地域で生活の一部として、スポーツ活動ができる環境づくりを推進します。

詳細についてはスポーツ施設にいる専門スタッフや受付窓口でお気軽にお尋ねください。



公式チャンネルでは、どなたでも・いつでも楽しめる  
体操動画や競技入門動画等の動画を配信しています！



Youtubeの公式チャンネルにて配信

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  
公式チャンネルで検索！



## 【事業のご案内 表記内容の説明】

**新**のマークがついているものは、今年度からの新規事業になります。

**拡**のマークがついているものは、今年度内容等を拡充した事業になります。

※表中の「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。但し、小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください。

※表中の「どなたでも」は、障害の有無、種類・程度などを問わずに、ご家族・ご友人、地域の人など様々な人と一緒にスポーツを行いたい人を表しています。

## 【事業を活用した人材育成】

**指**のマークがついているものは、指導者を目指す方を受入れます。(公財)日本パラスポーツ協会、(公財)日本スポーツ協会の公認資格保有者が対象となります。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。

**ボ**のマークがついているものは、ボランティアを受け入れます。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。

### 新規登録相談

<スポーツセンターを利用するための登録(利用証の発行)、及び利用方法などの説明を行います。>

事業名	対 象	定 員	場 所	実 施 日	時 間	内 容
新規登録サービス	障害児者 (介護者)	なし	受付	随時	随時	これから利用を始めるための利用登録証の発行時に、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。また、必要に応じて施設見学を行います。

## 健康スポーツ相談

### 【健康スポーツ相談の申し込みについて】

相談対象者ー 各種相談を希望される方は、センター利用証が必要となります。利用証をお持ちでない方は、障害者手帳をご持参のうえ、利用証の発行手続きを行ってください。

※各種相談は、事前に予約が必要です。希望される方は、受付または電話でお問い合わせください。

### スポーツ医事相談

<初めて運動する方や医学的にまだまだ不安がある方に対して医師や理学療法士、管理栄養士が相談に応じます。>

相談項目	対 象	定 員	場 所	実 施 日	時 間	内 容
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)	集会室	毎月3回	①13:30～ 14:00 ②14:00～ 14:30 ③14:30～ 15:00	専門の医師が、利用される方の主治医の運動許可内容をもとに、その方に合った運動内容と運動量、実施上の留意点などの医学的アドバイスをします。
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	主治医の運動許可内容や「医師によるスポーツ医事相談」等をもとに、基本動作能力(座る、立つ、歩くなど)の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法などを用いて、スポーツ活動を支援します。医学的リハビリテーションの専門職が、利用者一人ひとりについて医学的・社会的視点から身体能力や生活環境等を十分に評価し、それぞれの利用目的に合わせて、安全で効果的な運動の具体的実施についてのアドバイスをします。
				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)	集会室	第2木曜日	①10:00～ 10:30 ②10:30～ 11:00 ③11:00～ 11:30	健康な生活を送るためのバランス良い食事の取り方やスポーツを行っていく上での効果的な栄養摂取についてアドバイスをします。オンラインでの相談も可能です。

※医師等の都合により、実施日・時間の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** <今後のスポーツ活動に向けて、センター職員やパラスポーツトレーナーが専門的なアドバイスを行います。>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
<b>拡</b> 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	要相談	要相談	日常的な利用の利便性の向上を図る為、新規登録者、 初心者・初級者、団体初回利用時を対象として、障害 の種類や程度などに応じ、安全・安心、快適な利用に 向け、センター職員やパラスポーツ指導員が、障害の ある人と協働して、継続的なスポーツ活動に繋がるよ うに支援します。
		要相談		要相談	要相談	
	新たにセンター利 用を希望する団体	要相談		要相談	要相談	
<b>拡</b> センター職員による 運動相談	障害児者 (介護者)	各日1名 (予約制)	各施設	要相談	要相談	初めてセンターをご利用になる方や団体に対し、運動 やスポーツの実施方法や、健康・体力の維持増進など に向けて、センター職員が指導・支援します。 また、日頃の活動を見直し、新たな運動やスポーツメ ニューの提案などを行います。 ※団体へのスポーツプログラムの提案も行います。
		要相談		要相談	要相談	
	専門的なスポーツ支援 を希望する団体	要相談		要相談	要相談	
<b>新</b> センター職員による スポーツサポート	障害児者 (介護者)	要相談	各施設	要相談	要相談	新たなスポーツにチャレンジしてみたい方に対して、 施設内で実施できるスポーツ種目について、センター 職員が指導・支援します。
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 5/15 9/18 1/15  土曜日 7/18 11/14 3/20	①17:30～ 18:30 ②19:00～ 20:00  ①13:30～ 14:30 ②15:00～ 16:00	(公財)日本パラスポーツ協会公認のパラスポーツ レーナーが、健康面やスポーツ活動に必要な安全管 理、アスレチックリハビリテーションやトレーニ ング、コンディショニング指導等の専門的知識を用いて 身体の使い方を基本からサポートします！日頃のト レーニングの見直しを図りましょう！ 協力:東京都パラスポーツ指導者協議会 パラスポーツトレーナー部会

※『要相談』部分については、事前の申込が必要です。実施日や時間についてはご相談し決定させていただきます。  
 受付または、電話でお問合せ下さい。

# スポーツ教室

## 【スポーツ教室の申込みについて】

- 参加資格 —
- ・参加する場合にはセンター利用証が必要となります。利用証をお持ちでない方は、障害者手帳をご持参のうえ、スポーツ教室開催前までに利用証の発行手続を行ってください。
  - ・オンラインで実施する教室に関しては、センター利用証がなくても参加できます。詳細につきましては、申込書をご覧ください。
  - ・定員のある教室（申込制）は、事前に申込みが必要です。申込み多数で抽選となった場合、東京都在住・在勤・在学の方を優先とします。
  - ・対象の年齢については、令和8年4月1日現在とします。
- ※アーチェリーについて、中学生の場合は、保護者同伴でご参加下さい。

## スポーツ導入教室

<利用してから間もない方、新たなスポーツ種目との出会いを求めている方が安心して参加できます。>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡 指 ボ	スポーツ体験	障害児者 (介護者)	要相談 (申込制)	各 スポーツ 施設	要相談 各クラブの活動日に準ずる	各クラブの 活動日に準 ずる	センターを中心に活動しているクラブに参加して、経験したことないスポーツを体験し、仲間と一緒にスポーツを楽しみましょう！ 【共催:センタークラブおよびセンター関連団体】 クラブ一覧はP.14参照
拡	にこにこ水中運動	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	プール	毎週月曜日	10:00～ 10:50	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、プールで毎週楽しくエクササイズしましょう！
	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～	みんなでレッツラジオ体操！ 準備を兼ねて、身体をほぐしましょう！
拡 ボ	ヨガ&ピラティスタイム 【火曜版】	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	火曜日 6回 4/7 5/12 8/4 9/8 12/1 1/26	13:30～ 14:30	ゆったりとした音楽に合わせて、自分のペースで身体と心をリラックスさせてながら行います。イスに座って行い、初めての人や柔軟性に自信のない人も安心してご参加いただけます。
	ヨガ&ピラティスタイム 【火曜版】 (オンライン)		オンライン 各10組 (申込制)	オンライン			オンラインで参加することができる教室です。 オンラインで参加することで、ご自宅で落ち着く環境下で他の教室にはない、ゆったりとした（低刺激）中で、心身のリラックスを図ることができます。
拡 ボ	ヨガ&ピラティスタイム 【日曜版】	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	日曜日 6回 6/7 7/5 10/4 11/8 2/14 3/7	11:00～ 12:00	ゆったりとした音楽に合わせて、自分のペースで身体と心をリラックスさせてながら行います。イスに座って行い、初めての人や柔軟性に自信のない人も安心してご参加いただけます。
	障害者SC スポーツタイム	障害児者 (介護者) 障害者福祉施設・ 団体等	なし (当日参加)	体育館	木曜日 6回 7/23 8/6 8/13 8/20 8/27	13:30～ 15:30	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。 ※お一人での参加が難しい場合は、介護者と一緒にご参加ください。
			多目的室	8/30(日)			
新 ボ	やってみよう！ スローイング体験	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	2回 2/14(日) 2/23(火祝)	13:30～ 15:30	全国障害者スポーツ大会 陸上競技の、投てき種目を体験！ ジャベリックスローやピーンバック投げ、ソフトボール投げなどに挑戦してみよう。

**入門教室** <各競技種目にチャレンジしたい方、好きな競技種目の継続とスキルアップをしたい方は、入門教室に参加しましょう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡 指 ボ	はじめよう！ 卓球入門 【月曜版】	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	卓球室	月曜日 4回 6/1 8/3 10/5 12/7	13:00～ 14:30	ラケット・ボールなどの用具に慣れることから始めて、フォアハンド、バックハンド、サーブを習得して、ラリーができるまでを目指します！
	土曜日 4回 7/4 9/5 11/7 1/9						
拡 ボ	はじめよう！ テニス入門 【金曜版】	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	庭球場 ※雨天中止	金曜日 4回 5/15 7/3 11/13 1/15	13:30～ 15:30	ラケット・ボールなどの用具に慣れることから始めて、ボールがラケットに当たってからのフォローサーブが肝！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
	土曜日 4回 4/25 6/20 12/19 2/20				ラケット・ボールなどの用具に慣れることから始めて、ボールがラケットに当たってからのフォローサーブを習得して、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 協力:北区テニス連盟		
拡 指 ボ	はじめよう！ バドミントン入門	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	体育館	金曜日 4回 7/31 8/7 8/21 9/4	17:30～ 19:30	ラケット・シャトルなどの用具に慣れることから始めて、ドライブ・ハイクリアなどの基本的な打ち方やサーブを習得して、ラケットにシャトルを当てることからラリーができるまでを目指します！ 協力:北区バドミントン協会
拡 指 ボ	はじめよう！ サウンドテーブルテニス (STT) 入門	視覚障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	日曜日 2回 4/19 2/21	13:30～ 15:30	全国障害者スポーツ大会の正式競技で、視覚に障害のある人が音を頼りに行う卓球です。基本的な打ち方やサーブを習得してラリーを目指し、競技規則を学びましょう。 ※中上級STT教室と同時開催 協力:東京都サウンドテーブルテニス協会
指	はじめよう！ アーチェリー入門	障害児者 (中学生以上)	5名程度 (申込制)	洋弓場	木曜日 全6回 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9 7/16(バックアップ)	17:30～ 19:30	センターの洋弓場は認定証を取得している方のみ利用することができます。全6回の教室で、アーチェリーの基本的な技術と安全に競技を行うための規則とマナーを学び、認定証を取得しましょう！ ※全6回中すべて参加できる方 ※マナー・判定基準・競技規則を理解できる方 ※申込前に詳細確認・説明が必要となります。事前にお問合せ下さい。 協力:北区アーチェリー協会 ACアチャ(センタークラブ)
					土曜日 全6回 12/5 12/12 12/19 12/26 1/9 1/16 1/23(バックアップ)	13:30～ 15:30	
指	はじめよう！ 水泳入門	障害児者 (介護者)	10組 (申込制)	プール	金曜日 全4回 5/22 6/5 6/12 6/19	13:00～ 14:30	水泳の基本動作である水慣れ、水中での安全確保や浮き方・呼吸法、泳ぎ方などを学び、25m完泳を目指しましょう！ 介護者には、サポート方法等も一緒に学んでいただけます。
			10組 (申込制)		土曜日 全4回 10/3 10/10 10/17 10/24	13:00～ 14:30	
拡	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)	①5組 ②5組 (申込制)	研修室	土曜日 全2回 5/9 5/16	①13:30～ 15:30 ②16:00～ 18:00	個々の障害の種類・程度に合わせ、コントローラーなどを工夫することで誰でもeスポーツを楽しむことができます。また、プレイ中の姿勢へのアドバイス、機器のセッティングもしていきます。ご自分に合った機器を見つけましょう！ 協力:日本作業療法士協会 東京都作業療法士会
			①5組 ②5組 (申込制)		土曜日 全2回 8/8 8/15	①13:30～ 15:30 ②16:00～ 18:00	
			①5組 ②5組 (申込制)		土曜日 全2回 2/13 2/27	①13:30～ 15:30 ②16:00～ 18:00	
新	ハンドサッカー	身体障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	体育館	土曜日 2回 9/26 3/13	13:30～ 15:30	都内特別支援学校で取組まれているハンドサッカーを通じて、みんなで一緒にプレーし交流しよう。 ハンドサッカー初めての人も一緒に自分のゴールスタイルを見つけよう。 協力:日本ハンドサッカー協会 東京都肢体不自由特別支援学校体育連盟

中・上級教室

<大会に出場してみたい。更なるレベルアップをしたい。と思ったら！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指	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	①20名 ②20名 (申込制)	プール	6/28(日)	①13:30～ 14:30 ②15:00～ 16:00	はばたき水泳大会(7/12)に向けて、大会のルールやスタート方法などを確認・練習して、大会に臨む準備をしましょう！ 協力:東京都障害者水泳連盟
指	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	9/27(日)	13:30～ 15:30	はばたき陸上大会(10/11)に向けて、大会のルール確認やスタート方法などを確認・練習して、大会に臨む準備をしましょう！聴覚障害のある方ための光刺激スタート発信装置の練習もできます。
指	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	11/8(日)	13:30～ 15:30	はばたきテニス大会(11/22)に向けて、大会のルール確認とセルフジャッジ方法について知り、大会に臨みましょう！ 雨天時は、センターの研修室でルールの確認をします。 協力:北区テニス連盟
指	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	1/9(土)	13:30～ 15:30	はばたきバドミントン大会(1/24)に向けて、大会のルールやマナーについて確認して大会に臨みましょう！ 協力:王子かばちクラブ(センタークラブ)
	ワンランクアップ アーチェリー 【昼】	障害児者 (中学生以上) ※認定証所持者	各5名 (申込制)	洋弓場	18回 4/5(日) 5/11(月) 6/13(土) 7/14(火) 8/6(木) 8/29(土) 9/11(金) 9/23(水祝) 10/10(土) 10/15(木) 11/5(木) 11/23(月祝)	13:30～ 15:30	弓具の変更をした人やレベルアップをしたい人向けの教室です。講師からのアドバイス等を受けることができます。  ※当センターの認定証をお持ちの人に限りです。 ※認定証新規取得・更新は行いません。
	ワンランクアップ アーチェリー 【夜】				6回 4/24(金) 5/16(土) 6/15(月) 7/19(日) 1/30(土) 2/6(土)		
新	アーチェリー認定会	障害児者 (中学生以上) ※認定証所持者 及び アーチェリー 経験者	なし (当日参加)	洋弓場	3回 8/22(土) 10/24(土) 12/27(日)	13:30～ 15:30	認定証の新規取得・更新を希望される人はこの時間をご活用ください。  ※新規取得はアーチェリー経験のある人で当センターの認定証をお持ちでない人に限ります。詳細確認が必要となります。事前にお問合せ下さい。
新	サウンドテーブル テニス(STT)教室	視覚障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	日曜日 2回 4/19 2/21	13:30～ 15:30	大会に向けて、日ごろの練習の中での疑問など確認しながら、一緒に練習を行います。みんなでレベルアップを目指しましょう。 ※STT入門教室と同時間開催 協力:東京都サウンドテーブルテニス協会
新	知的障害者 スイミング	知的障害児者 (介護者)	15名 (申込制)	プール	土曜日 全6回 6/27 7/25 8/8 10/31 12/26 2/13	16:00～ 17:00	泳げない人も体力づくりに参加したい人も泳力関係なく、各レベルに合わせてみんなで楽しく参加しましょう。プールが好きな人集まれ！

**アウトドア** < 青空の下、自然の空気をいっぱい吸って身体を動かしながら仲間づくりをしましょう！ >

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指 ボ	ノルディック・ウォーキング	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	運動場 中央公園 ※雨天時 多目的室	3回	13:30~ 15:30	屋内外で楽しめるノルディックウォーキング。ポールの基本的な使い方などを学び、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。普段のウォーキングが更にもっと楽しくなりますよ！ 協力:ノルディックウォーキングクラブ関東
					4/12(日) 10/16(金) 3/28(日)		
指 ボ	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 ※雨天中止	3回 5/10(日) 11/29(日) 3/27(土)	13:30~ 15:30	都内23区の公園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。新たな発見と一緒に体験しましょう！ 協力:ノルディックウォーキングクラブ関東 (5/10,11/29のみ)
新 指 ボ	パラサイクリング体験	障害児者 (介護者)	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	11/14(土)	13:00~ 16:00	二人乗り自転車のタンデムや手で漕ぐ自転車のハンドサイクルなど普段乗ることのできないサイクリングを体験してみませんか。
			10組 (申込制)	都内施設 ※雨天中止	3/21(日) ※詳細は別紙要項をご確認ください。	調整中	パラサイクリングで、風を感じる気持ち良さやスピード感を感じてみましょう。 協力:一般社団法人日本パラサイクリング連盟

**アスリートサポート** < 競技に向けての第一歩！さらに上のランクを目指してスキルアップ！ >

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指	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 5/2 7/4 9/12 11/7 1/9 3/6	17:30~ 19:30	競技をはじめようとする方など競技会出場を目指す方が対象です。各種泳法指導、スタート練習、ターン練習など大会で活躍できる選手の育成を目的に行います。 協力:東京都障害者水泳連盟
拡 指	アスリート育成	競技団体 競技クラブ	5団体 (申込制)	研修室 集会室 各スポーツ施設	要相談 各競技団体・クラブ の活動日に準ずる	要相談 各競技団 体・クラブ の活動時間 に準ずる	自分を高めていきたい方やアスリートを目指す方、支える関係者に対して、基礎的な身体の使い方の知識を身につけ、適切なトレーニング方法を学び、競技パフォーマンスを向上させましょう。 協力:東京都パラスポーツ指導者協議会 パラスポーツトレーナー部会
新	デフ陸上選手育成	聴覚障害児者 指導者 (陸上競技選手 中高生対象)	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	3回 7/20(月祝) 12/19(土) 3/20(土)	9:00~ 12:00	デフリンピアンを講師に合同の練習会を実施します。普段練習できない光刺激スタート発信装置を設置しスタート練習なども行い、パフォーマンスを向上させましょう。
	クラブ活動支援事業 (団体向け)	競技団体 クラブ	要相談	各スポーツ 施設	要相談	要相談	センターを主な拠点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。

**ジュニア対象教室** < いろいろなスポーツに挑戦して、スポーツの楽しさ知り、スポーツ好きになろう！ >

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
指 ボ	ジュニア 車いすスポーツ教室	身体障害児 (肢体不自由児) 介護者および家族	10組 (申込制)	体育館	日曜日 全5回 6/14 11/8 3/14	13:30~ 15:30	競技用車いすを使用した教室です。車いす操作からいろいろな種類のゲームまで楽しく行います。プールの日もありますよ！日常、車いすに乗っていないお友達も、参加できます。競技用車いすの貸し出しもあります。
				プール	9/20		
				多目的室	1/10		
指 ボ	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 8/16 12/13 2/28	①13:30~ 14:30 ②15:00~ 16:00	基本的な動作「走る」「跳ぶ」「投げる」などのテーマに合わせて、楽しみながらいろいろな動きを経験ができます。 協力:東京都作業療法士会
				運動場 ※雨天中止	6/28 10/12(月祝) 3/7		
新	ジュニアスポーツ キャンプ	身体障害児 ※小学4年生以上 中学生以下	10名 (申込制)	多目的室 プール 宿泊棟	7/25(土) ~ 7/26(日)	詳細別途	1日スポーツを通してたくさん身体を動かし、夏の思い出を作ろう！ センターへの宿泊体験もできます。 新たな発見があること間違いなし！

地域交流教室

＜ご家族やお友達も誘って、みんなで楽しもう！どなたでも参加できます。＞

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
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 ①4/24 5/29 6/26 ②7/24 8/28 9/25 ③10/30 11/27 12/25 ④1/29 2/26 3/12	13:30～ 14:30	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！
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)	-	金曜日 各3回 ①4/24 5/29 6/26 ②7/24 8/28 9/25 ③10/30 11/27 12/25 ④1/29 2/26 3/12 ※各クール最終回実施後、相談会を行います。	13:30～ 14:30	センターへ来館が難しい団体に向けた「盆パラピクス」のオンライン教室です。毎月1回オンラインと参加型を同時に開催します。慣れた場所からの参加のため、仲間同士気兼ねなく定期的に運動する機会を提供します。 また、各回の最終回には振り返りや団体の皆さんのスポーツに関する相談会を実施し、皆さんのお悩みに専門スタッフが対応します。
新 あそびのひろば	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	日曜日 6回 5/3 8/2 9/6 10/4 12/6 3/28 ※9/6は帝京平成大学とコラボ予定	13:30～ 15:30	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。内容は当日のお楽しみに！障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 協力:帝京平成大学公認サークルENJ∞Y
ポ 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	3回 6/6(土) 6/21(日) 2/11(木祝)	13:00～ 15:00	ディスクを遠くへ投げたり、ターゲットを狙って投げよう！ フライングディスクを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 協力:東京都障害者フライングディスク協会
ポ みんなで交流☆バドミントン	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	6/27(土)	13:30～ 15:30	バドミントンを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 協力:北区バドミントン協会 共催:王子かばちゃクラブ(センタークラブ)
ポ みんなで交流☆バドミントン in江東区	どなたでも	なし (当日参加)	江東区 スポーツ 会館 調整中 (江東区)	※調整中 ※詳細は別紙要項をご確認ください。	調整中	都内のスポーツ施設で新たな仲間と出会うチャンス! バドミントンを通じて、当日集まった障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 共催:江東区健康スポーツ公社 協力:王子かばちゃクラブ(センタークラブ)
ポ みんなで交流☆テニス	どなたでも	なし (当日参加)	庭球場 ※雨天中止	日曜日 2回 5/17 3/21	13:30～ 15:30	テニスを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 協力:北区テニス連盟 共催:王子グリーンテニスクラブ (センタークラブ)
ポ みんなで交流☆卓球	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	11/29(日)	13:30～ 15:30	卓球を通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 共催:レインボー スペシャルオリンピックス十条卓球 (センタークラブ)
ポ みんなで交流☆卓球 in墨田区	どなたでも	なし (当日参加)	ひがしん アリーナ (墨田区)	3/22(月祝) ※詳細は別紙要項をご確認ください。	調整中	都内のスポーツ施設で新たな仲間と出会うチャンス! 卓球を通じて、当日集まった障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 共催:墨田区 協力:レインボー スペシャルオリンピックス十条卓球 (センタークラブ)
ポ みんなで交流☆ポッチャ	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	8/11(火祝)	13:30～ 15:30	ポッチャを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 共催:王子ホールドスターズ(センタークラブ)
ポ みんなで交流☆ポッチャ in葛飾区	どなたでも	なし (当日参加)	奥戸総合 スポーツ センター (葛飾区)	2/28(日) ※詳細は別紙要項をご確認ください。	調整中	都内のスポーツ施設で新たな仲間と出会うチャンス! ポッチャを通じて、当日集まった障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなで一緒に楽しく交流しましょう！ 共催:葛飾区 協力:王子ホールドスターズ(センタークラブ)

ボ	みんなで交流☆ 車いすバスケ	どなたでも	なし (当日参加)	体育館	3回 5/2(土) 9/23(水祝) 1/31(日)	13:30～ 15:30	車いすバスケットボールを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなと一緒に楽しく交流しましょう！ 共催: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 (センタークラブ)
ボ	みんなで交流☆ eスポーツ	どなたでも	なし (当日参加)	多目的室	3回 4/26(日) 9/21(月祝) 3/20(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！障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなと一緒に対戦ゲームを楽しみ交流しましょう！ 協力:東京都作業療法士会
ボ	みんなで交流☆ ティーボール	どなたでも	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	6/13(土) 11/3(火祝)	13:30～ 16:30	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、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなと一緒に楽しく交流しましょう！
新 ボ	みんなで交流☆ グラウンド・ゴルフ	どなたでも	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	4/11(土)	13:30～ 16:30	グラウンド・ゴルフを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなと一緒に楽しく交流しましょう！ 共催:月曜クラブ (センタークラブ)
新 ボ	みんなで交流☆ ターゲットバードゴルフ	どなたでも	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	11/28(土)	13:30～ 16:30	ターゲットバードゴルフを通じて、障害のある人・ない人、経験のある人・ない人もみんなと一緒に楽しく交流しましょう！ 共催:BGクラブ (センタークラブ)
新	みんなで交流☆ ダンスタイム	どなたでも	なし (当日参加)	多目的室 体育館	土曜日 6回 5/9 7/11 9/12 11/14 1/9 3/13	10:30～ 11:30	いろいろな音楽に合わせて、みんなで楽しく身体を動かしましょう。 これからダンスを始めてみたい人も大歓迎！ お友達・ご家族みんなで参加しよう。

### 重度障害者対象教室 <安全に！そして介護者も共に楽しもう！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ 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15組 (申込制)	プール	6回 6/7(日) 7/11(土) 8/9(日) 8/30(日) 9/21(月祝) 10/25(日)	13:30～ 15:30	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活動ができます。水中でのサポート方法やリラクゼーション、水中レクリエーションもあります。 (介護者同伴をお願いします) 協力:NPO法人 ゆめけん
ボ 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	各親子8組 (申込制)	多目的室	日曜日 6回 5/31 6/21 8/23 9/27 10/18 11/22	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！トランポリンなどを使用して感覚を刺激する体験も出来ます。

### 介護予防支援教室 <生活に役立つ運動を継続して楽しみながらしましょう！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡 指 ボ らくらく体操&トレ	障害者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	火曜日 6回 4/14 6/16 8/18 10/20 12/15 2/16	13:30～ 14:30	歩行や健康づくりに欠かせない体操や筋トレ、ストレッチを取り入れて運動習慣をつけましょう。
らくらく体操&測定	障害者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	火曜日 6回 5/19 7/14 9/15 11/17 1/19 3/16	13:00～ 14:30	簡単な身体・体力測定を実施します！ 日頃のトレーニングの振り返りとしてご自身の身体と体力を知ろう！
理学療法士による 介護予防体操	身体障害者 (介護者)	20組 (申込制)	体育館	木曜日 全5回 5/28 7/16 9/10 11/26 1/28	14:00～ 15:00	日頃のトレーニングに取り入れ、身体のレベルUPを目指しましょう。各回で動作改善の評価を行いません。 共催:東京都理学療法士協会北区支部

# 大 会

## 【大会の申込みについて】（詳しくは各大会の要項を確認してください）

- 参加資格 — ・小学生以上の方が対象となります。  
 ・大会によって対象者等が異なりますので、ご確認の上お申し込みください。
- 申込方法 — ・申込詳細については、実施日の約2か月前から別途館内掲示及びホームページにて周知しております。  
 ・大会によっては定員を設けており、定員を超えた場合は抽選となります。  
 抽選の場合、東京都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

大会 <日頃、利用しているセンターで大会に出場してみませんか。>

	大会名	対象	場所	実施日	内容
ポ	第40回はばたき水泳大会	障害児者	プール	7/12(日)	初めて大会に出場する方も安心して参加できるように種目やルールを工夫しています！ 日頃の練習の成果を発表する場として記録アップを目指しましょう。 共催:東京都障害者水泳連盟 協力:原宿ロータリークラブ 日本大学第二高等学校水泳部
ポ	第39回はばたき陸上大会	障害児者 健常者	運動場	10/11(日)	「走競技」「投てき競技」「跳躍競技」のいろいろな種目を実施します。初めて大会に出場する方も安心して参加できます！日頃の練習の成果を発表する場として記録アップを目指しましょう。また、団体種目としてリレーも実施します。 協力: 東京都庁陸上競技部有楽陸友会 帝京平成大学公認サークル ENJ∞Y
ポ	第40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	11/22(日)ダブルス 予備日:11/23(月祝)	ダブルスでの試合となるため、初めて大会に出場する方も安心して参加できます！ ベストを尽くし、楽しみながら試合を経験しましょう！ 協力:日本女子テニス連盟東京支部 北区テニス連盟
ポ	第6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	12/20(日)	きょうだい児や家族も一緒に楽しめるスポーツ交流会です。 「ダンス」「走る」「投げる」「跳ぶ」等、身体を思いっきり動かし、スポーツを楽しむ機会にしましょう。
ポ	第37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	1/24(日)	ダブルスの部とラリー競争の部があるので、初めて大会に出場する方も安心して参加できます！ ベストを尽くし、楽しみながら試合などを体験しましょう！ 協力:北区バドミントン協会 王子かぼちゃクラブ (センタークラブ)
ポ	第39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	3/22(月祝)	短距離種目も実施するので初めての方でも安心して参加できます！日頃の練習の成果の発表する場として記録アップを目指しましょう。 協力:北区アーチェリー協会 東京都身体障害者アーチェリー協会 関東学生アーチェリー連盟 ACアチャー(センタークラブ)

# 地域交流事業

## 【地域交流事業の申込みについて】

- 参加資格 — ・どなたでも参加できます。  
 ・事前予約のあるコンテンツは、事前に申込みが必要です。
- 申込方法 — ・申込詳細については、実施日の約2か月前から別途館内掲示及びホームページにて周知しております。  
 ・コンテンツにより定員を設けており、定員を超えた場合は抽選となります。  
 抽選の場合、東京都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

**行 事** <どなたでも、ご自由にご参加いただけます。ご家族やお友達をお誘いあわせのうえ、是非お越し下さい。>

	事業名	対象	場 所	実 施 日	内 容
ボ	スポーツ祭	どなたでも	全館	11/1(日)	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！ 様々なコンテンツをご用意します。 スポーツセンターでみんなで楽しい時間を過ごしましょう！ ご家族・お友達を誘って、是非お越しください。

# 講習会

## 【講習会の申込みについて】

- 参加資格 — ・各講習会の募集要項をご確認ください。
- 申込方法 — ・申込詳細については、実施日の約2か月前から別途館内掲示及びホームページにて周知しております。  
 ・定員を超えた場合は抽選となります。抽選の場合、東京都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。

**人材育成・理解啓発** <障害のある人のスポーツ活動についての新たな知識や技術を学ぶ機会を提供します！>

事業名	対象	場所	実施日	内容
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がある人	体育館 多目的室 研修室他 都内各所	センター教室編 『センター教室に参加して、障害のある人ない人と一緒にスポーツを楽しもう！』 教室名：あそびのひろば 12/6(日)13:00～16:00	障害のある人のスポーツ活動の現場に関わってみたい！という方のための入門講習会です。 センター教室編で障害のある人とスポーツを楽しんでいただき、クラブ活動編で当事者団体の活動に参加し、地域編でセンター主催の地域交流教室に参加して、障害のある人ない人と一緒にスポーツを楽しむように実践していきましょう！当日は職員がサポートを行います！  ※各回の時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にてご確認ください。
			クラブ活動編 『センターで活動しているクラブに参加して、障害のある人ない人と一緒にスポーツを楽しもう！』 教室名：クラブ活動支援事業（王子ホールdstars予定） 1/10(日)9:00～13:00	
			地域活動編 『地域で行われるセンター主催の地域交流教室に協力してみよう！』 教室名：みんなで交流☆ポッチャン葛飾区 2/28(日) 時間調整中 場所：奥戸総合スポーツセンター	
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		8/9(日) 12/26(土)  共催：東京都パラスポーツ指導者協議会  ※開催時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にてご確認ください。	地域や施設などにおいて、障害のある人のスポーツ・レクリエーション活動の普及を積極的に推進し、また、スポーツボランティアとして活動する意欲のある人を対象として、各講習会を実施していきます。 この講習会をきっかけに、知識を高めていただき、スキルアップに役立ててみましょう。
初級パラスポーツ指導員養成講習会	東京都内在住・在勤・在学の資格取得希望者	研修室 体育館他	2/1(月) 15(月) 18(木) 22(月) 25(木)  ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。	(公財)日本パラスポーツ協会公認の資格取得のための講習会です。 主に初めてスポーツに参加する方に対し、スポーツの喜びや楽しさを重視したスポーツの導入に必要な基礎知識・技術を身につけます。地域の障害のある人のスポーツ振興を支える意欲のある方は是非ご受講ください。
ボランティア・指導者活動支援サポート	各種講習会受講生およびパラスポーツ指導員取得者	各種事業	要相談	事業を活用した人材育成の観点からセンターの事業（教室・大会など）へ年間通して「ボランティア」「指導者」として参加し、ささえる人材のサポートをします。障害のある人たちのスポーツ活動を一緒にサポートしましょう。 ご希望の方は、事前にお問合せ下さい。

## 安全講習

事業名	対象	場所	実施日	時間	内容
アーチェリー安全講習会	はばたきアーチェリー大会参加者	洋弓場	3/22(月祝)	はばたきアーチェリー大会終了後	認定証所持者のためのアーチェリーの安全確保とマナーについて講習会です。
熱中症講習会	どなたでも	体育館	6/20(土)	12:00～13:00	昨今の気候変動に伴い、暑熱順化や対策、熱中症に関する知識を深め、スポーツ場面で活用できるように講座を開催します。

**新**

# 地域振興事業

## 【地域振興事業の申込みについて】

申込方法 — ・直接、スポーツセンターまでご連絡ください。

### 地域振興

自治体、公共スポーツ施設、社会福祉協議会、障害者福祉センター、地域スポーツクラブ、福祉・医療関係機関及び学校等の多様な主体と連携しながら、障害のある人が継続して身近な地域でスポーツに親しむことができる環境づくりを推進するための事業展開や地域での取り組みを支援します。

また、事業を通してパラスポーツ指導員、ボランティアの育成をします。

事業名	対象	場所	実施日	内容
「障害者スポーツ」相談事業 【オンライン相談可能】	都内 関係機関・団体	都内各所	要相談	都内の自治体、公共スポーツ施設、障害者福祉センター、その他関係機関・団体に対し、ニーズの把握を行うと共に、各地域内において、障害のある人のスポーツ活動の推進に向けた各種相談に対して、アドバイスや協力等を行います。
障害者福祉施設・団体等 スポーツ活動支援事業 【オンライン相談可能】	都内 障害者福祉施設・ 団体等	都内各所	要相談	障害者福祉施設・団体等が日常的に円滑にスポーツ活動を行うことができる環境づくりを推進するために、センタースタッフがスポーツ事業等への協力を行うと共に、事業を支える人材を育成します。
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・ 関係者	都内 公共スポーツ 施設	要相談	障害のある人が、日常的に居住地域の身近な公共スポーツ施設を利用することができるように、公共スポーツ施設管理者等に対して、ソフト面・ハード面でのアドバイスを行います。
センター見学会 【オンライン見学可能】	関係機関・団体 ・関係者	全館	要相談	関係機関・団体、関係者が、障害のある人のスポーツ活動の理解を深められるようにセンターの概要や特長の説明、利用状況等をご案内します。各施設の利用状況やニーズに応じてパラスポーツ特有の用具等を使用したスポーツ体験も行っています。
アウトドア教室 協力体験	各講習会受講者  関係機関・団体 ・関係者  障害のある人へ スポーツ支援を 予定している方	都内公園等 ※雨天中止	トコトコ散策ツアー の実施日 5/10(日) 11/29(日) 3/27(土)	「東京23トコトコ散策ツアー（教室）」への参加を通して、障害のある人との交流やスポーツ支援の方法を体験し、開催地域でのスポーツを通じたコミュニティづくりを図ります。
スポーツ コミュニティー づくり創生事業	パラスポーツ 競技団体 競技クラブ	各スポーツ 施設	要相談	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。安定した活動場所を提供することで、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・福祉・教育連携

事業名	対象	場所	実施日	内容
アウトリーチ事業 【オンライン相談可能】	医療機関 福祉施設・団体等	都内各所 病院・ 施設等	要相談	センタースタッフとセンター利用者（障害当事者）が病院や福祉施設・団体等に出向き、医療従事者、福祉施設職員、通院・入院患者、障害当事者、家族などに対して、センターの概要や特長、利用者のセンターでの利用目的・方法・状況等をお伝えします。
医療・福祉・教育 連携講座	医療・福祉・教育 分野関係者	研修室	9/26(土)	医療・福祉・教育分野の関係者が一堂に会し、センターの概要や特長、利用者のセンターでの利用内容・方法・状況等を知るとともに、各地域（団体）でのスポーツ振興の現状を学び、今後の地域振興に活かすとともに参加者間のネットワークをつくることを目的とします。 内容はアウトリーチ事業と同様の内容を予定しています。  協力:東京都理学療法士協会、東京都作業療法士会

スポーツ教室 導入教室「スポーツ体験」実施競技団体およびクラブ一覧表

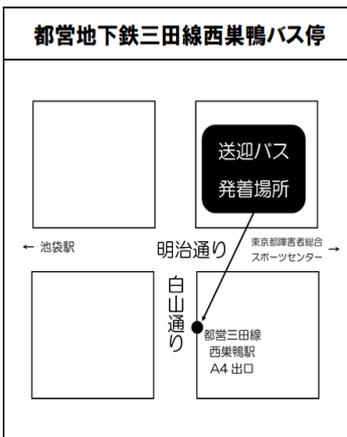
no.	競技団体およびクラブ名	競技種目	対 象
1	東京ジュニア・キッズ・ファミリー車いすバスケットボールクラブ	車椅子バスケットボール	どなたでも
2	月曜クラブ	グラウンド・ゴルフ	どなたでも
3	王子ホールドスターズ「Oji Hold Stars」	ボッチャ	どなたでも
4	ふうせんクラブ	ふうせんバレー	どなたでも
5	スポーツ吹矢王子友好会	スポーツ吹き矢	どなたでも
6	A.C.アチャー	アーチェリー	身体障害者
7	カルナクラブ	水泳	どなたでも
8	BGクラブ	ターゲットバードゴルフ	どなたでも
9	王子かぼちゃクラブ	バドミントン	身体障害者 知的障害者
10	レインボー	卓球競技	どなたでも
11	South Winds	車いすツインバスケットボール	どなたでも
12	WONDERS	車いすラグビー <small>※キッズ・ジュニア対象として実施</small>	どなたでも
13	トリトンスイミングクラブ	競泳	身体障害者
14	東京都サウンドテーブルテニス協会	サウンドテーブルテニス	視覚障害者
15	ソフトラクロスインドア同好会	ソフトラクロス	どなたでも
16	スペシャルオリムピックス日本・東京卓球十条	卓球競技	知的障害者
17	東京北卓球バレー同好会	卓球バレー	身体障害者
18	変股クラブ	体操	股関節障害の人
19	春風会	太極拳	どなたでも

※上記はP.4 スポーツ導入教室『スポーツ体験』で実施可能種目・クラブ（団体）の一覧です。

体験してみたい種目やクラブ（団体）等がありましたら、受付または電話でお問合せ下さい。

※教室参加については、クラブ（団体）への入会をお約束できるものではありませんので、あらかじめご了承ください。

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。

東京都障害者総合スポーツセンター



**東京都障害者総合  
スポーツセンター**

利用カレンダー 2026年4月~2027年3月

2026年【4月】							【7月】							【10月】							2027年【1月】						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	
26	27	28	29	30																	31						

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

【6月】							【9月】							【12月】							【3月】						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			27	28	29	30				27	28	29	30	31			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い合わせください。  
 ( )印は、第27回東京都障害者スポーツ大会開催のため、東京都障害者総合スポーツセンターは、一般のご利用及び施設のご予約受付ができません。  
 □印(5/30)は、施設設備の整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**

〒114-0033 東京都北区十条台1-2-2

TEL 03-3907-5631 / FAX 03-3907-5613

HP <https://tsad-portal.com>

※ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせください。