

みぢか じゆう きがる
 スポーツを身近で! 自由に! 気軽に!
ユニバーサルタイム

おぎくぼたいいくかん すぎなみくタクかみいくさ ていきてき かいさい
 荻窪体育館と杉並区TAC上井草スポーツセンターで定期的に開催

しょうがい しゅるい ていど きぼう おう じゆう えら たの
 障害の種類や程度、ご希望に応じて、自由に選んで楽しめます!

じぜんもう こ ふよう
事前申し込み不要

にゆうたいじょうじゆう
入退場自由

けんがく
見学のみもOK!

たいしょう
対象

しょうがい かた
障害のある方

かいじょ ひつよう かた
 介助が必要な方は
 かいじょしゃどうはん
 介助者同伴

 **ボール種目**



 **ウォーキング・ランニング**



かぜ かん
 風を感じてのびのびと

 **軽い運動や体の相談**

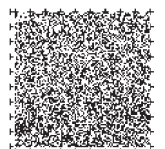
 **スポーツ車いす**

ゆうどう
誘導サポート **事前申込制**

もより えきとう たいいく しせつ おうらい みちあんない
最寄駅等と体育施設の往來を道案内します。

ゆうどう きぼう かた えいぎょうびまえ でんわ
 誘導サポートをご希望の方は、3営業日前までに、電話またはメールで
 「誘導サポート希望」をお伝えください。申込先は裏面をご確認ください。

きがる
お気軽にご利用ください!



かいじょう こと りめん らん
 ※会場によりプログラムは異なります。くわしくは裏面をご覧ください。➡

プログラム

理学療法士・看護師が常駐
一緒に体を動かすサポーターもいます。



エアートランポリンもあります



ボール種目

サッカーボール、バスケットボール、Tボールなど、さまざまな種類のボールを蹴る・投げる・打つなどができます。

荻窪 上井草



軽い運動や体の相談

ストレッチをして体を伸ばしたり、軽い体操やダンスなどの気軽な運動ができます。

荻窪 上井草



ウォーキング・ランニング

ウォーキング、ランニングや、ミニハードルを使ったステップワークができます。

荻窪 上井草



STT (サウンドテーブルテニス)

音のなる球を転がして打ち合う、卓球のような運動ができます。

荻窪



スポーツ車いす

スポーツ車いすに乗り換えて、動いたり、ボールを使った運動ができます。

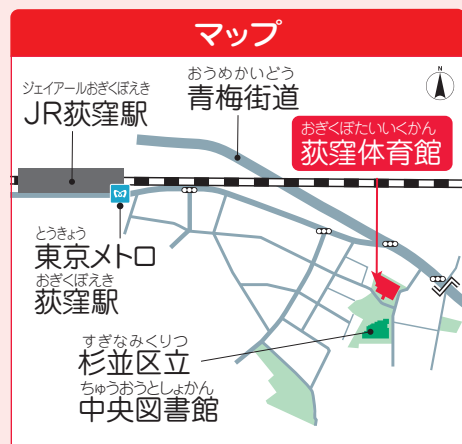
上井草

荻窪体育館 地下1階体育室・小体育室

回	日付	時間 (受付は15分前から)
5	8月7日(水)	午後 3時30分～5時30分
6	9月8日(水)	午前10時～正午
7	10月2日(水)	午後 3時30分～5時30分
8	11月6日(水)	午後 3時30分～5時30分

持ち物
飲み物、室内履き

アクセス
すぎなみくおぎくぼ 杉並区荻窪3-47-2
JR・東京メトロ丸の内線 荻窪駅南口から徒歩7分
車椅子使用者専用駐車場2台分有



TAC杉並区上井草スポーツセンター グラウンドまたは体育館(地下1階)

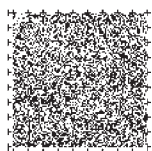
回	日付	時間 (受付は15分前から)	場所
3	8月17日(土)	午前10時～正午	体育館
4	9月25日(水)	午後 3時～5時	グラウンド
5	10月23日(水)	午後 3時～5時	グラウンド
6	11月27日(水)	午後 3時～5時	体育館

持ち物
体育館の日: 飲み物、室内履き
グラウンドの日: 飲み物、着替え、タオル
暑い日は、帽子や日傘などの暑さ対策グッズ。
寒い日は防寒用ウェア。



グラウンドの日は雨天中止
中止の判断は、前日の午後1時までに区ホームページに掲載します。
問合せ先: 090-3132-3244 (当日のみ有効)

アクセス
すぎなみくかみいぐさ 杉並区上井草3-34-1
西武新宿線「上井草駅」南口から徒歩5分
「荻窪駅」北口から西武バス「上井草保健センター循環」に乗り、「上井草スポーツセンター」下車徒歩3分
駐車場あり(52台(車椅子使用者専用駐車場2台分有))
※身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は駐車場料金が無料



問い合わせ: 杉並区区民生活部 スポーツ振興課

03-5307-0765 (平日8:30～17:00) sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

※スケジュールおよびプログラムは変更になる場合があります。最新情報は区ホームページをご確認ください。

※本事業を周知・広報する目的において、区ホームページ等に写真を掲載する場合があります。



詳細は区ホームページへ