

ユニバーサルタイム

おぎくぼ たいいくかん タック すきなみく かみいぐさ ていきてき かいさい
荻窪体育館とTAC杉並区上井草スポーツセンターで定期的^{ていきてき}に開催^{かいさい}
しょうがい しゅるい ていど きぼう おう しゅう えら たの
障害の種類や程度、ご希望に応じて、自由^{じゆう}に選^{えら}んで楽^{たの}しめます!

じぜんもう こ ふよう
事前申し込み不要

にゅうたいじょうじゆう
入退場自由

けんがく
見学のみもOK!

しゅもく
ボール種目



かる うんどう からだ そうだん
軽い運動や体の相談



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



かぜ かん
風を感じてのびのびと

ウォーキング・ランニング

くるま
スポーツ車いす

ゆうどう
誘導サポート 事前申込制

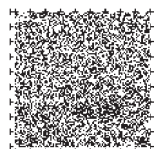
もよりえきとう かいじょう おうらい みちあんない
最寄駅等と会場の往來を道案内します。

ゆうどう きぼう かた にちまえ
誘導サポートをご希望の方は、3日前までに、
でんわ ゆうどう きぼう つた
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。
もうしこみさき りめん かくにん
申込先は裏面をご確認ください。



りがくりょうほうし
理学療法士
かんごし じょうちゆう
看護師が常駐

いっしょ からだ うご
一緒に体を動かす
サポーターもいます。



かいじょう
※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

ボール種目



サッカーボール、バスケットボール、^{テニス}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。

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運動ができます。体育館ではエアートランポリンに乗ることができます。

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。TAC杉並区上井草スポーツセンターには、スポーツ車いすがあります。

荻窪体育館 地下1階体育室・小体育室

■スケジュール(予定)

かい回	ひづけ日付	じかん時間(受付は15分前から)
8	11月6日水	午後 3時30分~5時30分
9	12月21日土	午後 2時~4時
10	1月29日水	午後 3時30分~5時30分
11	2月23日日	午前 10時~正午
12	3月5日水	午後 3時30分~5時30分

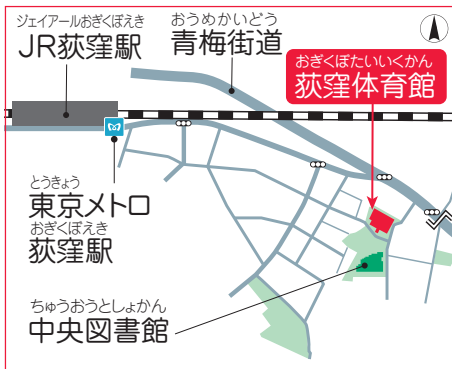
■持ち物

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

■マップ



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)

■スケジュール(予定)

かい回	ひづけ日付	じかん時間(受付は15分前から)	ばしょ場所
6	11月27日水	午後 3時~5時	体育館
7	1月8日水	午後 3時~5時	体育館
8	3月15日土	午後 2時~4時	グラウンド

■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
 寒い日は防寒用ウェア

■マップ



グラウンドの日は雨天中止

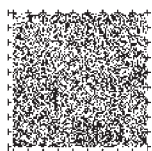
中止の判断は、前日の午後1時まで
 に区ホームページに掲載します。
 問合せ先: 090-3132-3244
 (当日のみ有効)

■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8:30~17:15) 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