

東京都障害者総合スポーツセンター

平成31年度 事業のご案内

全施設フルオープン 7月下旬（予定）

＜本館＞ プール・体育館・卓球室（5台）・STT室（2台）

＜屋外施設＞ 運動場・庭球場（3面）

集会室・印刷室・宿泊室・食堂

＜増築棟＞ トレーニング室・洋弓場（70m）・多目的室・研修室

※体育施設には専門スタッフがいます。

☆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、

『リハビリテーションから健康の維持増進』『楽しむスポーツから競技スポーツまで』

様々な利用目的に合わせ、利用者ニーズに対応します。

『安心・安全』にスポーツに取り組み、継続して実施していく事が出来るように

健康スポーツ相談や各種教室・大会・講習会等の事業を実施しています。

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。

健康スポーツ相談

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	4名 (予約制)	医務室	毎月3回	13:00～ 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、その方にあった運動内容と運動量、実施上の留意点などの医学的助言をします。
理学療法士による スポーツ相談	障害児者	6名 (予約制)	多目的室	奇数月の第2土曜日	10:00～ 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、安全で効果的な運動の具体的実施についての助言をします。
				偶数月の第3木曜日	13:30～ 15:30	
管理栄養士による スポーツ栄養相談	障害児者	4名 (予約制)	医務室	第2木曜日	10:00～ 12:00	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助言します。

※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

<初めて運動する方から運動を続けている方まで、スポーツスタッフや障がい者スポーツ指導員等が様々な運動について相談を行い、スポーツ活動を支援します。>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
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	なし (予約制)	各施設	要相談	要相談	日常的な個人利用者の利便性の向上を図るよう、主に初心者・初級者を対象に障害の種類や状況に配慮するために利用者によるサポート（ピアサポート）や障がい者スポーツ指導員等によるアシストサービスを行い、継続的なスポーツ活動に繋げていきます。
センタースタッフによる 運動相談	障害児者	なし (予約制)	各施設	要相談	要相談	初めてセンターを利用され、運動を実施しようとしている方から健康・体力の維持増進、競技力向上のためのトレーニング方法までスタッフが様々な運動の実施についての相談に応じます。 また、運動を継続していただくために「運動プログラム」（個別支援）を作成、実施し安全で効果的なスポーツ活動を支援します。 なお、施設・グループごとでも相談に応じます。

【健康スポーツ相談の申込みについて】

相談対象者— 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下さい。

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。

スポーツ教室

スポーツ導入教室 <利用してから問もない方、何をしたいかわからない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
ポ	チャレンジスポーツ 【共催：センタークラブ】 春風会 スポーツ吹矢王子友好会 王子バム BGクラブ ソフトラクロスインドア同好会	障害児者	各5名 (申込制)	多目的室	太極拳 6/28 (金)	13:00～ 15:00	センタークラブのクラブ活動に参加して仲間と一緒にスポーツを体験しましょう！
					スポーツ吹矢 11/18(月)		
					手のひら健康バレー 1/30(木)		
				運動場 (芝) ※雨天時研修室	ターゲットバードゴルフ 9/27(金)		
				体育館	ソフトラクロス 10/28 (月)		
	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 4月～ ※4/29・7/29・9/30 3/30を除く	10:15～ 10:50	水の力を利用した体操のアクアピクスと浮き具を利用したヌードルピクスをします！ またウォーキングでは、水中を自由自在に歩行します！！
	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	9:05～	みんなでレッツラジオ体操！ 身体をほくして運動しましょう！
新	レッツ！プレイ☆タイム	障害児者 介護者	なし (当日参加)	体育館	5/1(水・祝) 7/19(金) 10/22(火・祝) 1/23(木)	13:00～ 14:00	体育館・多目的室で、いつでもできるスポーツをご紹介します。 一人でも、お友達同士でもOK！ センターをもっともっと楽しみましょう！
				多目的室	6/21(金) 8/30(金) 12/5(木) 2/28(金)	13:00～ 14:00	

入門教室 <スポーツに挑戦してみたいなあ～と思った時には、入門教室で体験してみましょ！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡	はじめよう！ 卓球入門	障害児者	15名 (申込制)	卓球室	前期昼 月曜日 全4回 6/3 6/17 7/1 7/22	13:00～ 14:30	これから卓球を始めたい方集まれ！ まずはラケットに当てることから始めて、ラリーができるまでを目指します！
			15名 (申込制)		前期夜 土曜日 全4回 8/10 8/24 9/14 9/28	19:00～ 20:30	
			15名 (申込制)		後期昼 日曜日 全4回 12/22 1/5 1/19 2/2	13:00～ 14:30	
			15名 (申込制)		後期夜 木曜日 全4回 2/13 2/27 3/12 3/26	19:00～ 20:30	
ポ	はじめよう！ テニス入門	障害児者	20名 (申込制)	庭球場 ※雨天中止	土曜日 全4回 9/21 10/19 11/2 11/16	15:00～ 17:00	憧れのテニスコート。 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！
ポ	はじめよう！ バドミントン入門	障害児者	20名 (申込制)	体育館	金曜日 全5回 6/21 7/19 8/16 9/20 10/18	18:30～ 20:30	バドミントンの基本を知りたい方集まれ！ まずはラケットに当てることから始めて、ラリーができるまでを目指します！
ポ	はじめよう！ ブラインドスポーツ入門	視覚障害児者	10名 (申込制)	体育館	金曜日 全4回 11/22 12/20 1/24 2/21	19:00～ 20:30	これからスポーツを始めたい方集まれ！ 様々なブラインドスポーツに挑戦し、自分に合ったスポーツを見つけよう！
拡	はじめよう！ アーチェリー入門	身体障害者 (中学生以上)	8名 (申込制)	洋弓場	春版 日曜日 全5回 6/9 6/16 6/23 6/30 7/7	13:00～ 14:30	目標は、初級認定取得！ 全5回の教室で、安全やマナーを学び、確実に認定証を取得しましょう。 ※全5回中すべて参加できる方 ※目的・判定基準・ルールの理解できる方
			8名 (申込制)		夏版 火曜日 全5回 7/23 7/30 8/6 8/20 8/27	18:30～ 20:00	
			8名 (申込制)		秋版 日曜日 全5回 10/6 10/20 11/3 11/17 12/1	15:30～ 17:00	
			8名 (申込制)		冬版 日曜日 全5回 2/9 2/16 2/23 3/1 3/8	13:00～ 14:30	
拡	はじめよう！ 車いすテニス入門	肢体不自由児者	10名 (申込制)	庭球場 ※雨天中止	夜 月曜日 全5回 8/26 9/9 9/30 10/7 10/21	19:00～ 20:30	競技用車いすに乗ってテニスにチャレンジしてみよう！！ 車いす操作から打ち方まで基本から学びましょう！
			10名 (申込制)		昼 木曜日 全5回 9/19 10/3 10/17 10/31 11/14	13:00～ 15:00	

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
はじめよう！ 水泳入門 (木曜版)	障害児者	①20名 (申込制)	プール	木曜日 全5回 10/24 11/7 11/21 12/5 12/19	15:30～ 17:00	①水泳の基礎をしっかり学んで、上達への近道を！ 25m完泳が目標！ ②25mはなんとかクリアしたけど、もう少し泳げるようになりたい！
はじめよう！ 水泳入門 (土曜版) 協力団体:NPO法人ゆめけん		50名 (申込制) ①40名 ②10名		土曜日 全5回 6/15 6/29 7/20 8/10 8/24	12:00～ 12:50	
はじめよう！ ウォーキング＆ ランニング入門	障害児者 (立位者)	20名程度 (申込制)	運動場	土曜日 全5回 8/17 8/31 9/15(日) 10/19 11/2	17:00～ 19:00	レベル別に分かれているので、歩行の方も大会を 目指したい方も大歓迎！ カッコいいフォームを身につけて陸上の楽しさを知ろ う！
はじめよう！ テニスボール入門	障害児者	20名 (申込制)	運動場 ※雨天中止	日曜日 全5回 1/26 2/9 2/23 3/8 3/22	10:00～ 12:00	止まっているボールを打つので簡単！ 新しくなった運動場で、「打つ・走る・守る」の基本を 練習して、チームプレーを楽しもう！

中・上級教室 <試合をしてみたいな。もう少しレベルアップしたいな。と思ったら！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ワンランクアップ アーチェリー	身体障害者 (認定証所持者)	なし (要カード交換)	洋弓場	土曜日 全11回 4/20 5/4 6/29 7/20 8/3 10/26 11/30 12/28 1/25 2/15 3/7	13:00～ 15:00	ワンポイントアドバイスでワンランクアップ！
めざせ！ 「テニス大会」	はばたきテニス大会 出場希望者	20名 (申込制)	庭球場 ※雨天時集会室	9/1 (日)	15:00～ 17:00	はばたきテニス大会 (9/14・15(予備日)) に向け てのレベルアップとルールの確認をしましょう。 雨天時は、センターの集会室にてルールの確認をし ます。
めざせ！ 「陸上大会」	はばたき陸上大会 出場希望者	20名 (申込制)	運動場	9/21 (土)	13:00～ 17:00	はばたき陸上大会 (10/5・6(予備日)) に向け てのレベルアップとルールの確認をしましょう。
めざせ！ 「バドミントン大会」	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	10/27 (日)	9:00～ 12:00	はばたきバドミントン大会 (11/10) に向け てのレベルアップとルールの確認をしましょう。
めざせ！ 「水泳大会」	はばたき水泳大会 出場希望者	30名 (申込制)	プール	6/30 (日)	10:00～ 11:50	はばたき水泳大会 (7/14) に向け てのレベルアップ とルールの確認をしましょう。
新 めざせ！ 「アーチェリー大会」	はばたき アーチェリー大会 出場希望者	10名 (申込制)	洋弓場	3/1 (日)	15:00～ 17:00	はばたきアーチェリー大会 (3/20) に向け てのルールの確認と試合感覚を養いましょう。
新 めざせ！ 「ターゲットバードゴルフ 大会」	はばたき ターゲットバードゴルフ 大会出場希望者	10名 (申込制)	運動場 (芝) ※雨天時研修室	11/3 (日)	15:00～ 17:00	はばたきターゲットバードゴルフ大会 (11/16・ 17(予備日)) に向け てのレベルアップとルールの確 認をしましょう。 雨天時は、研修室にてルールの確認をします。
新 アーチェリー認定タイム	身体障害者	各回 5名程度	洋弓場	4/21(日) 5/2(木・祝) 5/6(月・祝) 6/8(土) 7/21 (日) 8/25(日) 11/23(土・祝) 2/11(火・祝) 6/25(火) 7/4(木) 8/1(木) 9/5(木) 10/29(火) 12/12(木) 1/16(木) 3/5(木)	13:00～ 14:30 17:00～ 18:30	認定証の新規取得・更新を希望される方は、この 時間をご活用ください。 ※新規取得の場合、アーチェリー経験のある方で 当センターの認定証をお持ちでない方に限ります。
新 ワンポイント 水泳・トレーニング教室	障害児者	5名 (申込制) 各回 5名程度 (申込制)	トレーニング室 プール	金曜日 全7回 9/13 10/11 11/8 12/13 1/10 2/14 3/13 火曜日 全12回 9/3 9/10 10/8 10/22 11/12 11/26 12/10 12/17 1/21 1/28 2/4 2/18	16:00～ 17:00 15:00～ 16:00	トレーニング室のなかで憧れのフリーウエイトコー ナー！ 難しいバーベルを安心・安全に使うために基礎を 学びましょう！まずはベンチプレスから！ プールで自由に泳ぎたい！もう少しステップアップした い！ そんな疑問にワンポイントアドバイスをしています。 お気軽にどうぞ！

アウトドア教室 <屋外に出て、スポーツ体験をしましょう！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ポ ノルディック ウォーキング教室	障害児者	なし (当日参加)	運動場他 ※雨天時 多目的室	全6回 4/26(金) 5/17(金) 6/24(月) 9/10(火) 10/18(金) 11/19(火)	13:15~ 14:30	屋内外で楽しめるノルディックウォーキング。 ここにこペースで気持ちよく、野外の気持ちよさを 一緒に楽しみましょう！

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
水泳選手育成教室	障害児者	15名 (申込制)	プール	土曜日 全8回 6/22 7/20 8/31 9/21 10/26 11/16 12/7 1/18	18:00~ 20:00	競技会出場経験のある選手が対象です。 全国規模の大会で活躍できる選手の育成を目的に 行います。
スポーツ栄養学	◆障害児者 介護者または指導者	各回30名 (申込制)	研修室	8/18 (日) 2/28 (金)	15:00~ 16:30 19:00~ 20:30	スポーツするために必要な栄養について学ぶことが できます。 栄養学の観点からパフォーマンスの向上を目指しま しょう。
新 障がい者 スポーツトレーナー によるサポート (個人向け)	◆障害児者 介護者または指導者	20名 (申込制)	多目的室	金曜日 全4回 9/6 9/13 9/20 9/27	19:00~ 20:30	日本障がい者スポーツ協会公認の障がい者スポーツ トレーナーが身体の使い方を基本からサポートしま す！ 正しい身体の使い方を覚えて大会成績向上や全国 障がい者スポーツ大会の出場を目指しましょう！
新 障がい者 スポーツトレーナー によるサポート (団体・クラブ向け)	◆障害児者 介護者または指導者	2団体 程度	各施設	要相談	要相談	団体・クラブ向け！各競技に合わせて障がい者 スポーツトレーナーが身体の使い方をサポートしま す！ チーム全員で一度身体を見つめ直してみよう！

ジュニア対象教室 <いろいろな種目に挑戦だ！スポーツの楽しさを発見だ！>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ジュニア 車いすスポーツ教室	身体障害児	20名 (申込制)	体育館	日曜日 全8回 5/12 6/16 8/11 9/22 10/13 11/24 12/1 1/12	10:00~ 12:00	元気なジュニア集まれ！ 日常、車いすに乗っていないお友達も、車いすスポ ーツのスピード感を楽しみましょう！ 車いす操作から色々な種目のゲームまで楽しく行い ます。
ジュニア わくわくスポーツ教室	知的障害児 ①4歳以上 小学3年生以下 ②小学4年生以上 中学生以下	①10名 (申込制) ②10名 (申込制)	プール 多目的室	土曜日 全2回 7/13 8/31 土曜日 全6回 5/18 6/22 10/12 11/9 12/14 1/11	①12:00~ 12:50 ②13:00~ 13:50 ①13:00~ 13:50 ②14:00~ 14:50	元気なジュニア集まれ！ いろいろな動きを経験して、楽しみながら運動しよ う！



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
ポ	みんなでバドミントン 【共催:センタークラブ】 王子かぼちゃクラブ	◆障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	全4回 5/3(金・祝) 9/28(土) 12/21(土) 3/14(土)	13:00~ 16:00	
ポ	みんなで卓球 【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	◆障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	全3回 8/11(日) 11/23(土・祝) 2/29(土)	13:00~ 15:00	初心者でも大丈夫！ ラケットスポーツを通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達、ご近所の方と一緒にどうぞ！
ポ	みんなでテニス 【共催:センタークラブ】 王子グリーンテニスクラブ	◆障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	庭球場 ※雨天中止	全2回 11/17(日) 2/22(土)	13:00~ 16:00	
ポ	みんなでポッチャ 【共催:センタークラブ】 王子ホールドスターズ	◆障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館 多目的室	日曜日 全2回 5/12 9/1 全2回 12/28(土) 3/15(日)	13:00~ 16:00	ゲームを通じて、みんなで交流しましょう！ ご家族、お友達、ご近所の方と一緒にどうぞ！
ポ	あそびのひろば	◆障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	全7回 5/5(日) 7/15(月・祝) 8/12(月・祝) 9/16(月・祝) 10/14(月・祝) 1/12(日) 3/29(日)	13:15~ 15:00	トランポリン、エアートランポリン、ソフトブロックなどたくさん の遊具を利用して全身を使って遊びましょう！
ポ	みんなで 盆パラスピクス & レクリエーションスポーツ	◆障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	金曜日 全12回 4/5 5/10 6/7 7/5 8/2 9/6 10/4 11/1 12/6 1/10 2/7 3/6	13:00~14:50 盆バラ13:00~ 13:50 レク14:00~ 14:50	盆踊りとパラパラをMIXしたリズム体操です。 音楽に合わせて身体を動かしましょう！ & 新しい種目やレクリエーションスポーツにもチャレンジ！
新 ポ	みんなで フライングディスク	◆障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	運動場 ※雨天時体育館	全3回 9/23(月・祝) 10/27(日) 11/24(日)	13:00~ 15:00	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、ご近所の方と一緒にどうぞ！
ポ	みんなでエンジョイ エアロダンス	◆障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	多目的室	土曜日 全10回 5/11 6/15 7/6 8/17 9/7 10/19 11/30 1/18 2/8 3/7	13:00~ 14:00	音楽に合わせてみんなで楽しく体を動かしましょう！
新 ポ	秋の何でも運動会	◆障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	①運動場 ※雨天中止 ②体育館	11/4(月・祝)	①9:00~ 12:00 ②13:00~ 15:00	運動会でお馴染みの種目から、スタッフが考えたおもしろ スポーツまで盛りだくさん！みんなでスポーツの秋 を楽しみましょう！
新 ポ	車いすバスケットボール & ブラインドサッカー 体験会	◆障害児者 介護者 地域住民	なし (申込制)	体育館	1/13(月・祝)	13:00~ 17:00	車いすバスケットボールとブラインドサッカーの体験会 を開催します。 デモンストレーションや実際に車いすに乗ったり、 シュートをしたり、ボールを蹴ったり…選手と交流しな がら一緒に楽しみましょう！！

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
	重度障害者のための プール開放	身体障害児者 (四肢麻痺・片側麻痺) 介護者	なし (当日参加)	プール	日曜日 全7回 6/23 7/7 7/21 8/4 8/18 9/8 9/22	12:00~ 12:50	波のない静かな安心できる環境で楽しみましょう！ 介助者の方には介助方法等を伝授します。 (介助者同伴でお願いします)
	親子で楽しむ 重度ジュニア体操	身体障害児 (3歳以上小学生以下) (四肢麻痺・体幹障害) 介護者	親子10組 程度 (申込制)	多目的室	日曜日 全6回 10/20 11/10 12/22 1/26 2/16 3/22	13:00~ 14:50	リズムに合わせて体操や、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！

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
ストレッチ & 体操タイム	障害児者 介護者	なし (当日参加)	多目的室	毎週火曜日 4/2～7/30	13:00～ 13:30	簡単なストレッチに体幹トレーニングとバランス運動を行います！ 楽しみながら身体を動かしましょう。 今年度は曜日を変えて実施します。
				毎週木曜日 8/1～11/28		
				毎週月曜日 12/2～3/23 ※1/13・2/24を除く		
新 日常生活における 基礎筋力トレーニング	身体障害者	8名程度 (申込制)	トレーニング室	木曜日 全6回 5/9 5/23 6/6 6/20 7/4 7/18	12:00～ 12:50	椅子からの立ち上がり、歩行、車いすからの移動など、日常生活の中で日々行われている動きを、今よりもスムーズに！ また毎日を安心・安全に送れるように皆で筋力UPしていきましょう。
ポ 自分を知ろう！ 体力測定	障害者	なし (当日参加)	多目的室	全5回 5/20(月) 8/6(火) 10/25(金) 1/9(木) 3/10(火)	13:00～ 15:00	自分の体力を知るチャンス！！ 今後ロコモティブシンドローム（立つ・歩くの行動の低下）にならないような身体づくりをしていきましょう。

【スポーツ教室の申込みについて】

参加資格 — 参加する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、利用証の発行手続きを行って下さい。定員のある教室（申込制）は、事前に申込みが必要です。東京都在住・在勤・在学の方を優先とします。詳細につきましては、申込書をご覧ください。

※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。

◆印のある教室は、障害のない方も参加できます。

申込方法 — 申込みについては実施初日の約6週間前から所定の申込用紙によりお申込みください。なお、別途館内掲示にて周知します。但し、中・上級教室 めざせ！「〇〇大会」については、各大会の申込期間に合わせての申込みになります。

※ 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下さい。

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。

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

大 会

大会名	対象	場所	実施日	内容
第26回はばたきグラウンド・ゴルフ大会	◆障害児者	北区中央公園 野球場	5月11日(土)	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にしましょう！ 大会を通じて沢山の仲間と出会い、新しいステージへ踏み出しましょう。
第33回はばたき水泳大会 共催：東京都障害者水泳連盟	障害児者	プール	7月14日(日)	
全館リニューアルオープン記念 第33回はばたきテニス大会	◆障害児者	庭球場	9月14日(土) ※9月15日(日) 予備日	
全館リニューアルオープン記念 第32回はばたき陸上大会	◆障害児者	運動場	10月5日(土) ※10月6日(日) 予備日	
第30回はばたきバドミントン大会 (初心者・初級者)	障害児者	体育館	11月10日(日)	
全館リニューアルオープン記念 第18回はばたきターゲットボードゴルフ大会	◆障害児者	運動場	11月16日(土) ※11月17日(日) 予備日	
第10回はばたきジュニアスポーツ交流大会	◆障害児者 (18歳以下)	体育館	12月15日(日)	
第32回はばたきアーチェリー大会	◆障害者 (中学生以上)	洋弓場	平成32年(2020年) 3月20日(金・祝)	
地域交流バドミントン大会in足立(中・上級者) ～第7回足立区障がい者バドミントン交流大会～	◆障害者 (中学生以上)	足立区総合 スポーツセンター	平成32年(2020年) 2月1日(土)	

【大会の申込みについて】

参加資格 — 小学生以上の方が対象となります。

◆印のある大会は、障害のない方も参加できます。(但し条件あり。詳しくは各大会要項をご確認ください。)

申込方法 — 実施日の約2ヶ月前から、所定の申込み用紙によりお申込み下さい。

地域交流事業

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	場 所	実 施 日	内 容
開所式	全館	7月28日(日)	・オープニングセレモニー ・障がい者スポーツ体験 ・障がい者アスリートによるデモンストレーション ・センター見学会

講習会

人材育成・理解啓発

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方	体育館 集会室他	【体験編】※両日とも同様の内容です。 ①障害理解とスポーツ導入について 8月23日(金) 平成32年(2020年)2月6日(木) ②やってみよう!スポーツセンターでの実施種目 9月29日(日) 平成32年(2020年)3月3日(火) ③障害のある人の泳ぎを体験してみよう! 7月6日(土)	障害のある方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。障害者スポーツを“知ってもらう”“体験してもらう”場として実施していきます。 ※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。
フォローアップ講習会	・障がい者スポーツ指導員 ・協会登録スポーツボランティア ・施設・団体職員		【教室体験編】全2回通しての講習です。 ジュニア車いすスポーツ教室 11月24日(日) 12月1日(日)	
初級障がい者スポーツ指導員養成講習会	東京都在住・在勤・在学の資格取得希望者	集会室 体育館他	【実践編】※全4回通しての講習です。 重度障害者のためのプール開放 7月7日(日) 21日(日) 8月4日(日) 18日(日) 【知識編】共催:東京都障害者スポーツ指導者協議会 障害者スポーツのルールと観戦マナー ①11月29日(金) ②平成32年(2020年)3月21日(土)	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方を対象として、各講習会を実施していきます。 ※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。
医療連携講座	医療関係従事者	集会室	平成32年(2020年)1月31日(金)	(公財)日本障がい者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。地域の障害者スポーツの振興を支える意欲のある方は是非ご受講下さい。 ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。
				協会主催セミナーとの一体化を図り、センターと医療従事者の方と繋がりを構築するための講座を実施します。 この機会にぜひ意見交換をしていきましょう!

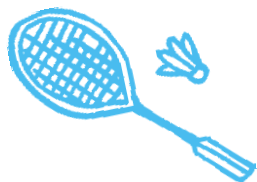
安全講習

事業名	対 象	定 員	場 所	実 施 日	時 間	内 容
アーチェリー安全講習会	認定証所持者	なし (当日参加)	洋弓場	平成32年(2020年) 3月20日(金・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。

【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下さい。

申込方法 — 各講習会の募集要項を確認のうえ、所定の申込用紙によりお申し込みください。



地域振興事業

障害のある方が、より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、事業を通して障がい者スポーツ指導員、ボランティアの育成をします。

※区市町村、公共スポーツ施設や社会福祉協議会、障害者福祉センター、福祉施設・団体、学校、地域スポーツクラブ等と調整後、随時実施します。

事業名	対象	場所	実施日	内容
公共スポーツ施設 利用促進事業	当該地域在住・在勤 の障害者 関係機関・団体	都内(区部) 公共 スポーツ施設	要相談	障害のある方が、身近な公共スポーツ施設を日常的に利用することができるように、 障害のある方や関係機関・団体への支援を行います。
新 障害者福祉センター等 出前事業	都内(区部) 関係機関団体	都内(区部) 各所	要相談	障害のある方が、身近な障害者福祉センター等でスポーツ・レクリエーション活動を行う 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各所へ出向き、スポーツ事 業等への協力を行うとともに、また、事業を支える人材を育成します。
新 「障害者スポーツ」 相談事業	都内(区部) 関係機関団体	都内(区部) 各所	要相談	都内(区部)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ともに、各地域内において、障害のある方のスポー ツ活動推進のためのアドバイス等を行います。
アウトリーチ事業	医療従事者 通院・入院患者 とその家族	病院各所	要相談	退院後の生活を豊かに過ごすことができるように、スタッフが病院に出向き医療従事 者、通院・入院患者とその家族の皆様センターの情報を伝えます。
センター見学会	障害者スポーツ活動 に興味がある方	各施設	要相談	障害者スポーツセンターの概要や特長、障害のある方が障害者スポーツセンターでど のようにスポーツ活動を行っているのか？ センター見学会を通してより障害のある方のスポーツ活動の理解を深めましょう。
地域振興事業体験	各講習会受講者	区市町村 各所	要相談 ※各事業実施日	地域振興事業で行われている教室やイベントの参加を通じて、障害のある方々との交 流やサポートの経験を積みましょう。終了後はスタッフとのディスカッションを通じて、振り 返りをします。

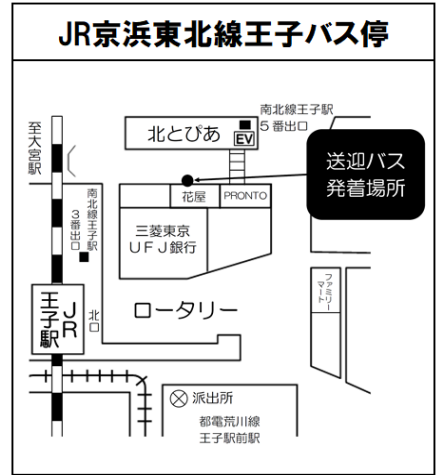
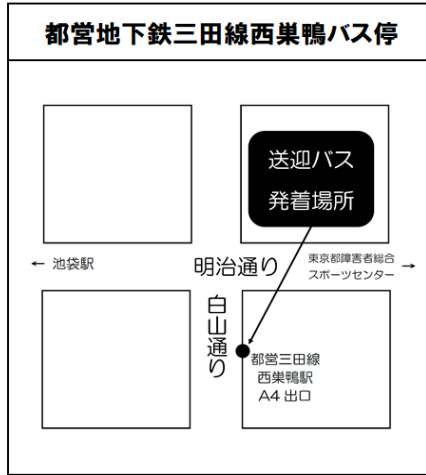
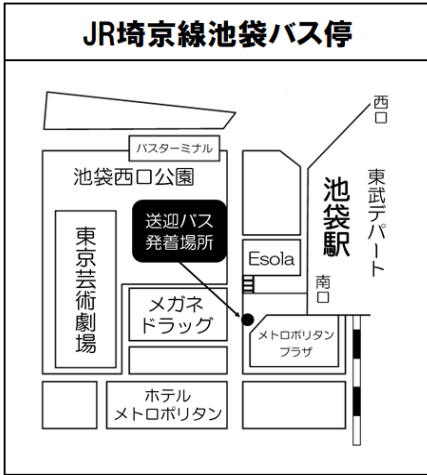
個人利用代替施設

改修工事に伴い、個人利用のできる代替施設の使用を予定しております。日時などの詳細はスポーツセンターまでお問合せください。

(各施設へのお問合せはご遠慮ください。)

予定施設：北区中央公園テニスコート・野球場、首都大学東京荒川キャンパス庭球場など

送迎バス 時刻表



池袋便						
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	池袋駅発	西巣鴨駅 (乗車のみ)	センター着	
7:50	経由なし	8:20	8:20	經由なし	8:40	
8:50		9:10	9:10	9:30	9:45	
10:00	降車のみ	10:35	10:35	10:55	11:10	
11:20		11:55	11:55	12:15	12:30	
12:40		13:15	13:15	13:35	13:50	
14:00		14:35	14:35	14:55	15:10	
15:30		16:05	16:05	16:25	16:40	
16:50		17:25	17:25	17:45	18:00	
18:10		18:45	18:45	19:05	19:20	
19:30		20:05	20:05	20:25	20:40	
21:00		21:30				

王子便	
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バスです。
 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

利用カレンダー 2019年4月~2020年3月

2019年 [4月]							[7月]							[10月]							2020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	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	1	2	3	4						
7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11
14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25
28	29	30	28	29	30	31	27	28	29	30	31	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	3	4				1	2	3				1	2				1						
5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	(25)	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22
(26)	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	

[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	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	29	30	29	30	31	29	30	31	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20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一般のご利用及び施設のご予約受付ができません。
 □印(6/1)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 <http://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。