

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

たいいくしせつ かる うんどう
体育施設で軽い運動やウォーキング、
ボール種目などのプログラムを定期的に行っています。
しょうがい しゅるい ていど きぼう おう
障害の種類や程度、ご希望に応じて、
じゆう えら たの
自由に選んで楽しめます!

対象(たいしょう)

しょうがい かつ
障害のある方

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

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



す
好きなプログラムを
えら じゆう
選んで自由に
うんどう
運動・スポーツが
できます!



ウォーキング・
ランニング



くるま
スポーツ車いす



最寄駅等と体育施設の往来を道案内します。

きがる
お気軽に
ご利用
ください!

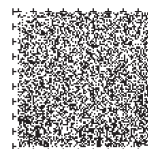


事前申込制 誘導サポート

じぜん もうしこみせい ゆうどう
誘導サポートをご希望の方は、3営業日前までに、
てんわ かいじょ かいじょ かいじょ
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。
もうしこみせい りめん
申込先は裏面をご確認ください。



はじめての場所は不安...
かいじょ
会場がわからない...



※会場によりプログラムは異なります。詳しくは裏面をご覧ください。➡

プログラム

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

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。



荻窪体育館 地下1階体育室・小体育室

■スケジュール(予定)

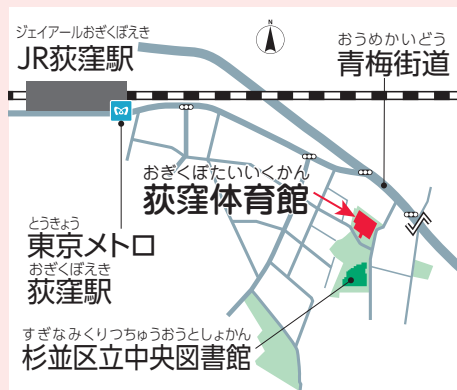
かい回	ひづけ日付	じかんうけつけ時間(受付は15分前から)
1	4月20日(土)	午前10時～正午
2	5月1日(水)	午後3時30分～5時30分
3	6月5日(水)	午後3時30分～5時30分
4	7月3日(水)	午後3時30分～5時30分
5	8月7日(水)	午後3時30分～5時30分

■持ち物

飲み物、室内履き

■アクセス

荻窪区荻窪3-47-2
JR・東京メトロ丸ノ内線「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

■スケジュール(予定)

かい回	ひづけ日付	じかんうけつけ時間(受付は15分前から)	ばしょ場所
1	5月22日(水)	午後3時～5時	グラウンド
2	6月26日(水)	午後3時～5時	グラウンド
3	8月17日(土)	午前10時～正午	体育館

■持ち物

飲み物、(体育館で実施する場合は)室内履き

■アクセス

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。

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料金が無料



■グラウンドの日について

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
(前日・当日のみ有効)

「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。

主催:杉並区 問い合わせ:区民生活部 スポーツ振興課

03-5307-0765

sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

こちらからユニバーサルタイムの動画をご覧いただけます。▶

※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。

