

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

ていきてき たいいくしせつ かる うんどう  
定期的に体育施設で軽い運動やウォーキング、

ボール遊びなどのプログラムを実施します。

さんかしゃ しょうがい しゆるいていど  
参加者は障害の種類・程度、

ほんにんきぼう おう じゆう せんたく  
本人希望に応じて自由に選択できます。

## 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!



あそ  
ボール遊び



ウォーキング・  
ランニング



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



かる うんどう からだ そうだん  
軽い運動や体の相談



かぜ かん  
風を感じてのびのびと

くるま  
スポーツ車いす



## ゆうどう 誘導サポート

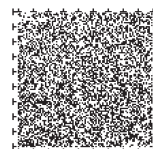
じぜん もうしこみせい  
事前申込制

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。

きがる  
お気軽に  
りよう  
利用ください!



ゆうどう きぼう えいぎょうひまえ でんわ もう こ もうしこみさき りめん かくにん  
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お申し込みください。申込先は、裏面をご確認ください。



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。➡

## ボール遊び



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

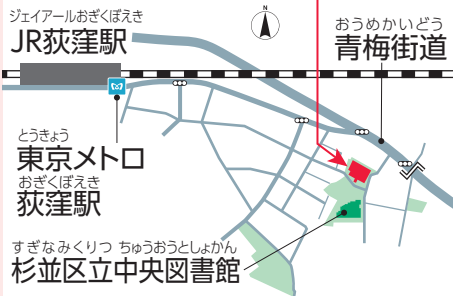
### ■スケジュール(予定)

回	日付	時間(受付は15分前から)
7	10月4日(水)	午後4時~6時
8	11月23日(木祝)	午前10時~正午
9	1月20日(土)	午前10時~正午

### ■持ち物

飲み物、室内履き  
ジェイアールとうきょう JR・東京メトロ丸ノ内線  
おぎくぼえき みなみぐち とほ ふん  
「荻窪駅」南口から徒歩7分  
くるまいす しょうしゃせんようちゅうしゃじょう  
車椅子使用者専用駐車場  
だいぶんあり  
2台分有

おぎくぼたいいくかん  
荻窪体育館  
ちか かいたいいくしつ しょうたいいくしつ  
地下1階体育室・小体育室  
すぎなみくおぎくぼ  
杉並区荻窪3-47-2



## TAC杉並区上井草スポーツセンター

### ■スケジュール(予定)

回	日付	時間(受付は15分前から)
3	10月25日(水)	午後3時~5時
4	3月24日(日)	午後2時~4時

### ■持ち物

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

雨天中止。中止の判断は、前日の午後1時までには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)

西武新宿線「上井草駅」南口から徒歩5分 西武バス「上井草スポーツセンター」  
下車徒歩3分 車椅子専用車専用駐車場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

タック すぎなみく かみいぐさ  
TAC杉並区上井草  
スポーツセンター 運動場  
すぎなみくかみいぐさ  
杉並区上井草3-34-1



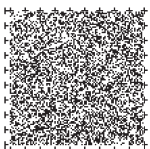
主催:杉並区 問い合わせ:区民生活部 スポーツ振興課

03-5307-0765 (平日8:30~17:00)

sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

※スケジュール及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