

ユニバーサルタイム

からだ うご たの
体を動かがすって楽しい!



荻窪体育館 体育室・小体育室

■スケジュール(予定)

回	日付	時間(受付は15分前から)	場所
1	4月18日(土)	午前 10時~正午	体育室
2	5月16日(土)	午前 10時~正午	
3	6月 3日(水)	午後 3時30分~5時30分	小体育室
4	7月 1日(水)	午後 3時30分~5時30分	

持ち物
・飲み物
・室内履き



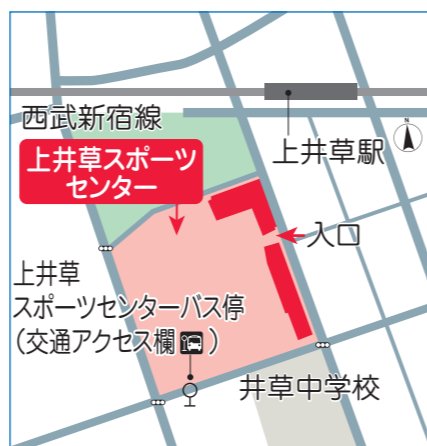
交通アクセス 杉並区荻窪3-47-2
JR・東京メトロ丸の内線「荻窪駅」南口から徒歩7分
身体障害者用駐車場2台分あり

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)

回	日付	時間(受付は15分前から)	場所
1	4月15日(水)	午後 3時~5時	グラウンド
2	5月20日(水)	午後 3時~5時	グラウンド
3	6月20日(土)	午前 10時~正午	体育館
4	7月22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
・帽子 暑さ対策グッズ



今年からプールも実施します。

交通アクセス 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
「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

地下機械式駐車場あり(52台・有料)
※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
身体障害者用駐車場2台分あり

TAC杉並区永福体育館 ビーチコートまたは体育館

■スケジュール(予定)

回	日付	時間(受付は15分前から)	場所
1	4月26日(日)	午前 10時~正午	ビーチコート
2	5月30日(土)	午前 10時~正午	ビーチコート
3	7月29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
ビーチコートの日
・飲み物 ・着替え
・タオル ・厚手の靴下
・帽子、暑さ対策グッズ



交通アクセス 杉並区永福1-7-6
京王線「下高井戸駅」から徒歩8分
京王線の頭線「永福町駅」から徒歩10分
身体障害者用駐車場1台分あり

問い合わせ: 杉並区民生生活部 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。

荒天の場合の
実施状況は
こちらから
ご確認ください

対象は
障害のある方

介助が必要な方は
介助者同伴で
ご参加ください。



荻窪体育館と
上井草スポーツセンターで
月1回
永福体育館で
年8回
定期的開催します。



障害の種類や程度、
ご希望に応じて、
やりたいこと、
できそうなことを

自由に選んで
楽しめます!



車いすでもビーチコートで身体を動かすことができます。

**理学療法士、
看護師が常駐**

理学療法士が、当日の体調や
心に合わせた動きを
一緒に考えます。
運動好きなサポーターと
一緒にからだを
動かしましょう。



**事前申し込み不要
入退場自由**

開催している時間中は、
いつでも、
いつ帰ってもOKです!
見学だけでもOK!
一度、会場の様子を見にきませんか~!

詳細は区ホームページへ
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s032/636.html>



ユニバーサルタイム 荻窪

身体障害者用
駐車場2台



最後のサッカーゲームが盛り上がる!



荻窪体育館のヨガ教室をミニ体験

こんなことができます

- ・軽い運動(バランスボール、ストレッチ)
- ・エアートランポリン
- ・ダンス
- ・ボール種目(バスケ、サッカー、テニス、ティーボールなど)
- ・ランニング、ウォーキング
(ミニハードルやラダーでステップワーク)
- ・STT(サウンドテーブルテニス)



体を動かすだけでなく
みんなと話すことが
楽しいです。
仕事の息抜きにも
なっています♪

参加者:だいちゃん

ユニバーサルタイム 永福

身体障害者用
駐車場1台



スラックライン ぐらぐらゆれるつなの上を渡ってみよう!



砂の上は想像以上に心地いい

こんなことができます

- 【ビーチコート】・ストレッチ・タンデムバイク・ボール種目(サッカー、バレーボール、フライングディスクなど)・ランニング、ウォーキング
- 【体育館】・軽い運動(バランスボール、ストレッチ)・ダンス ・スラックライン・ボール種目(サッカー、バスケ、テニスなど)・タンデムバイク



参加者:田淵さん

初めて参加
しました。
親子で身体を
動かして
リフレッシュ
しました。



近くに住んで
います。
ボールあそびが
楽しいです。

参加者:えいちゃん

ユニバーサルタイム 上井草

身体障害者用
駐車場2台



外でのびのびパッティング!



新たな一歩! トレーニングルームを体験

こんなことができます

- 【グラウンド】
- ・ランニング、ウォーキング(ミニハードルやラダーでステップワーク)
- ・ボール種目(サッカー、野球、フライングディスクなど) ・ストレッチ
- 【体育館】
- ・軽い運動(バランスボール、ストレッチ) ・トレーニングルーム体験
- ・エアートランポリン ・ランニング、ウォーキング ・スポーツ車いす
- ・ボール種目(卓球、バスケ、フライングディスクなど) ・ダンス

みんなで一緒に走ると
嬉しい気持ちになります。
今日はディスクッターと
卓球が楽しかったです!



参加者:はんちゃん

公益社団法人東京都理学療法士協会
鈴木さん

「身体を動かしながら、自然にたくさんの笑顔と
コミュニケーションが生まれる素晴らしい空間です。
さらに、施設ごとに内容もさまざまあり、自分に
合った動きや楽しみ方を見つけることができます!

気がつけば、自然とあなたもユニバーサルタイム仲間!
もちろん、動きや身体の使い方について、気になることを気軽に相談で
きます。各会場で、皆さんとお会いできることを楽しみにしています。」

サポーターからのコメント!

タンデムバイクって
知っていますか?
2人で乗ると
とても楽しいですよ。

ユニバダンスを
踊っているみんなの
笑顔が嬉しいです。
一緒に楽しみましょう!



サポーター:高橋さん



サポーター:児崎さん

こんなときは…

Q 「初めての場所で行き方がわからない」、
「最寄り駅までは一人でできるけれど、
そこから会場まではサポートしてほしい」

A 誘導サポーターと一緒に会場へ
最寄り駅等と会場の間を
スタッフが一緒に歩きます。
お気軽にご相談ください。



事前
申込み

Q 「車でいきたい。
駐車場は使えるの?」

A 各施設に身体障害者用の駐車場があります。
各施設に事前にご連絡をいただくとスムーズです。
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です(受付
で手続きが必要です)。

