杉並区主催「ユニバーサルタイム」の令和７年７月から１１月のご案内。

●１ページ目

「体を動かすって楽しい！」

ユニバーサルタイムの特徴。

・対象は障害のある方です。介助が必要な方は介助者同伴でご参加ください。

・杉並区の体育施設で定期的に開催しています。荻窪体育館と上井草スポーツセンターで月１回、令和７年度から新たに永福体育館でも開催しています。

・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！

・看護師、理学療法士が常駐し、無理のない運動をアドバイス。また、サポーターが一緒に体を動かして楽しみます。安心してご参加ください。

・事前申し込み不要、にゅう退場自由、開催している時間中は、いつ来ても、いつ帰ってもオーケーです。見学だけでもオーケーです。一度、会場にいらしてみませんか。

（４枚の写真で会場の様子を説明）

・野球場で、車いすの参加者が、バッターボックスに向かってボールを投げようとしています。

・屋外の人工芝の上で、参加者が理学療法士と一緒にストレッチをして準備運動をしています。

・空気で膨らませたエアートランポリンの上で、参加者が両手を上げて楽しんでいます。

・ビーチコートの上にマットがあり、マットの上で車いすに乗っている参加者が、かごに向かってボールを投げています。

ユニバーサルタイムの詳細は区のホームページをご確認ください。

https://www.city.suginami.tokyo.jp/s032/636.html

問合せ先は、杉並区役所区民生活部スポーツ振興課です。

電話番号

０３－５３０７－０７６５（平日午前８時３０分から午後５時１５分まで）

メールアドレス

<sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp>

●２ページ目

区内3カ所で開催しているユニバーサルタイムの内容を紹介します。

「ユニバーサルタイム・荻窪」は荻窪体育館で開催しています。

音の鳴るボールでみんなでサッカーをしたり、荻窪体育館のヨガ教室のミニ体験ができます。

その他、次のようなことができます。

・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）

・サウンドテーブルテニス

参加者からは、「みんなでサッカーをしたり、ヨガをしたり、自由に選んで楽しんでいます」という声があります。

荻窪体育館には、身体障害者用駐車場が2台分あります。

「ユニバーサルタイム・上井草」は上井草スポーツセンターで開催しています。

グラウンドで実施する日と、体育館で実施する日があります。

運動場の人工芝の上でスポーツ車いすを漕いだり、トレーニングルームでマシンを体験したり、体育館で卓球を楽しむことができます。

その他、グラウンドでは、次のようなことができます。

・ストレッチ

・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）

参加者から、「グラウンドの日は、気持ちの良い芝の上で、のびのび体を動かしたり、ボールを思い切り投げたり、最高です！」という声があります。

また、体育館では、次のようなことができます。

・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（卓球、バスケ、フライングディスクなど）

・ランニング、ウォーキング

・スポーツ車いす

・トレーニングルーム体験

参加者からは、「回を重ねるごとにできることが増えます。ユニバーサルタイムは知り合いが増えるので嬉しいです。」という声があります。

上井草スポーツセンターには、身体障害者用駐車場が2台分あります。

「ユニバーサルタイム・永福」は、次のページで説明します。

●３ページ目

「ユニバーサルタイム・永福」は永福体育館で開催しています。

ビーチコートで実施する日と体育館で実施する日があります。

ビーチコートは砂がとても心地よくて、リラックスできます。

驚くほどのサラサラ感を、五感で楽しみましょう！

ビーチコートは令和8年3月18日(水)に開催します。

体育館は、7月30日(水)に初めて開催します。

永福体育館には、身体障害者用駐車場が１台分あります。

「誘導サポーターについて」

ユニバーサルタイムに参加する際に、「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行けるけれど、そこから会場まではサポートしてほしい」というときは、誘導サポーターが、最寄り駅と会場の間を一緒に歩きますので、お気軽にご相談ください。

お申込みは、事前にスポーツ振興課へ、電話かメールで「誘導サポート希望」とお伝えください。

電話番号は03-5307-0765。メールアドレスは、sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp。

「駐車場について」

各施設に身体障害者用の駐車場が１～２台分あります。各施設に事前にご連絡をいただくとスムーズです。

上井草スポーツセンターには、機械式駐車場が52台分あり、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です（受付で手続きが必要です）。

「プレゼントについて」

シールを集めてプレゼントと交換しよう！

10点でオリジナルバッグ、20点でオリジナルTシャツ、30点でオリジナルシューズケースと交換できます。

「参加者　きづいっせいさんからのメッセージ」

ユニバーサルタイムは、予約不要で体調に合わせて参加できます。会場までの誘導サポートがあるのも嬉しいポイントです。様々なアクティビティを楽しめ、理学療法士の方にも相談できるので安心です。サポーターの方々にも見守られながら、楽しく体を動かすことで、体力がついてきました。外出する自信も持てるようになり、生活の幅が広がっています。ぜひ一度参加してみませんか。

●４ページ目

3つの会場の詳しい情報をお知らせします。

「荻窪体育館」

ジェイアールまたは東京メトロ丸の内線のおぎくぼえきから徒歩ななふん。身体障害者用駐車場が2台分あります。

７月から１１月までの開催予定です。

第１回。７月 ２日の水曜日。午後３時３０分から５時３０分まで。

第２回。８月 ６日の水曜日。午後３時３０分から５時３０分まで。

第３回。９月 ２３日の火曜日、祝日。午前１０時から正午まで。

第４回。１０月 2５日の土曜日。午前１０時から正午まで。

第５回。１１月 ５日の水曜日。午後３時３０分から５時３０分まで。

荻窪体育館地下１階の体育館と、小体育室で実施します。飲み物と室内履きを持参してください。

「上井草スポーツセンター」

西武新宿線上井草駅から徒歩５分。または西武バス　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で下車し、徒歩3分です。広い駐車場もあります。各種、障害者手帳をお持ちの場合は、駐車料金が無料です。

７月から１１月までの開催予定です。

グラウンドで実施する日と、体育館で実施する日があります。

第１回。７月２３日の水曜日。午後３時から5時まで。体育館で行います。

第２回。８月２７日の水曜日。午後３時から5時まで。体育館で行います。

第３回。９月１０日の水曜日。午後３時から5時まで。体育館で行います。

第４回。１０月８日の水曜日。午後３時から5時まで。グラウンドで行います。

第５回。１１月１５日の土曜日。午前１０時から正午まで。グラウンドで行います。

グラウンドで実施する日は、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を持参してください。

体育館で実施する日は、飲み物、室内履きを持参してください。

グラウンドで実施する日は、雨天の場合は中止します。中止をするときは、前日の午後１時までに区ホームページに掲載します。

当日のみ有効の問い合わせ用電話番号は090-2520-4957です。

「永福体育館」

京王線「下高井戸駅」から徒歩8分。または京王井の頭線「永福町駅」から徒歩10分。

身体障害者用駐車場が１台分あります。

７月から１１月までの開催予定です。

7月30日の水曜日。午後３時から5時まで。体育館で行います。

飲み物、室内履きを持参してください。

開催に関する詳細は以上です。