

ユニバーサルタイム

からだ うご たの
体を動かさって楽しい!!

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。

定期的に開催

荻窪体育館と
上井草スポーツセンターで
毎月1回、定期的に開催します。

新たに
永福体育館で
スタート!

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!

まずは
準備運動!

ビーチコートって
楽しい!

トランポリンが
一番!

理学療法士、
看護師が常駐

理学療法士が、無理のない
運動をアドバイス。

サポーターが、一緒に
体を動かして楽しめます。
安心してご参加ください。

事前申し込み不要
入退場自由

開催している時間中は、
いつ来ても、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~!

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)
1	7月2日(木)	午後 3時30分~5時30分
2	8月6日(木)	
3	9月23日(火)	午前 10時~正午
4	10月25日(土)	
5	11月5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	7月23日(水)		体育館
2	8月27日(水)	午後 3時~5時	
3	9月10日(水)		グラウンド
4	10月8日(水)		
5	11月15日(土)	午前 10時~正午	

グラウンドの日は雨天中止

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。
問合せ先(当日のみ有効)
090-2520-4957



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

■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
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。

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	7月30日(水)	午後 3時~5時	体育館

持ち物
飲み物 室内履き

次のビーチコートの開催は、
令和8年3月18日(水)の予定です。
お楽しみに!

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
京王井の頭線「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: 杉並区区民生活部 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。

詳細は区ホームページへ

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



できることを楽しむみんなのサッカー

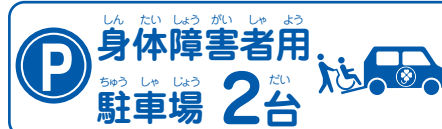


荻窪体育館のヨガ教室をミニ体験

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)

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。



ユニバーサルタイム 永福

ビーチコートの日と体育館の日があります

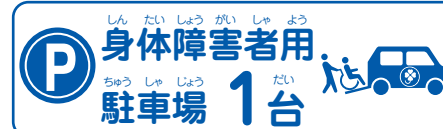
体育館は7月30日(水)
に初めて開催します。



驚くほどのサラサラ感を
五感で楽しもう!



砂がとても心地よくて、
リラックスできます。



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 事前申込み
最寄り駅と会場の間を
スタッフが一緒に歩きます。
お気軽にご相談ください。



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)。



ユニバーサルタイム 上井草

グラウンドの日と体育館の日があります

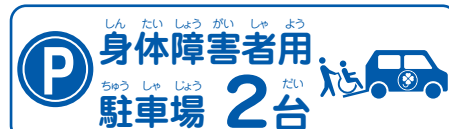


スポーツ車いすに乗ってみよう!



専門スタッフと一緒にトレーニングルームを体験

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!



こんなことができます

- グラウンド
- ・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)



ラケットでボールを打つて楽しい!

回数を重ねるごとに
出来るが増えます。
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。

体育館

- ・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



シールを集めてプレゼントと交換しよう!



スタンプ
カード

10点で
オリジナル
バッグ



20点集めると
オリジナル
Tシャツ



参加者
木津 石生さん

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?