

○ 東京体育館の事業(2月・3月)

事業名	開催日時	概要(内容・申込方法等)	対象及び定員	参加料	問い合わせ
アスリートと一緒にポッチャ体験	2月4日(土) 13:30~16:30	リオデジャネイロパラリンピックで団体銀メダルを獲得したポッチャを体験してみませんか? 「誰もが楽しめるスポーツ」として、今注目目のスポーツです。アスリートと一緒にポッチャを楽しみましょう! 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象:小学生以上の方 定員:80名	無料	スマイルスポーツ事業センター (公益財団法人東京都スポーツ文化事業団) 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 フリーダイヤル:0120-612-001 携帯・PHSから:03-5474-2150 ※受付時間:平日10:00~17:00 ホームページ: http://smileports.jp/
“座る” “立つ” “歩く” 自信を取り戻す! シニアのための足腰UPセミナー	2月5日(日) 13:30~15:30	日常生活を快適に行うために必要な筋力を維持する体操やトレーニングをご紹介します。誰でもできると思っている体操がイメージ通りに動かなくなってきた方やすみずきまなくなった方、尿漏れ・頻尿を予防したい方など、筋力の低下が気になる方はぜひご参加ください。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象:50歳以上の方 定員:60名	1,000円	
元日本代表監督から学ぶ指導者のあり方 ~勝つ指導から育てる指導へ~	2月11日(土・祝) 14:00~16:00	高校教員時代は卓球部を8度のインターハイ優勝に導き、オリンピック女子日本代表監督を務めた近藤敬回氏を講師にお迎えし、スポーツ指導者・スポーツ選手の保護者向けの講習会を開催いたします。スポーツのコーチングや子供の人格的成長について悩んでいる方など、今後の方向性を見直すきっかけにしてみたい方が良いでしょう。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象:スポーツ指導者、スポーツ選手の保護者 定員:60名	1,000円	
シェイプアップのための筋トレ講座	2月12日(日) 10:00~12:00	健康的に引き締まった体は、多くの方が憧れます。そんな体を手に入れるための筋トレのつづきを基本から紹介します。体のアトラインを効率よく改善するには? 筋力のまま減量を続けるには? 筋力のメリハリを出すには? といったテーマも取り上げます。筋トレをこれから始める方や自宅で実施される方も安心して受講していただけます。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象:15歳以上の方(中学生を除く) 定員:60名	1,000円	
シニアのための卓球クリニック	3月9日(木) 9:30~12:30	東京2020大会の会場となる東京体育館で、50歳以上の方を対象に、卓球の実技講習会を開催します。初心者でも楽しめる内容です。お気軽にご参加ください! 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象:50歳以上の方 定員:50名	1,000円	
ジュニアスポーツ指導者育成セミナー ~ジュニア期のけがに負けない体作り~	3月11日(土) 10:00~13:00	選手の「けが」で悩んだことはありませんか? ジュニア期に、けがに負けない体を作っておくことは、選手の将来を左右するほど大切なことです。そのために必要な、適切なトレーニング方法を学び、指導のレベルアップを図りましょう! 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象:小学生~高校生のスポーツ指導者、保護者 定員:60名	1,000円	
障害者スポーツ交流会 第5回アリアカップin東京体育館	3月20日(月・祝) 11:00~13:30 (ボランティア参加者は9:00~15:00)	障害のある方を対象に、各人の泳力に応じてご参加いただける水泳大会を実施します。あたたかい声援の中、日頃の練習の成果を発揮してみませんか? 申込み/2月1日(木)~1月31日(火)(申し込み多数の場合抽選)	対象:知的・身体障害者とその介助者、ボランティア 定員:男女各40名(ボランティア参加者は20名)	無料	

○ 駒沢オリンピック公園総合運動場の事業(2月・3月)

事業名	開催日時	概要(内容・申込方法等)	対象及び定員	参加料	問い合わせ
第2回 こどもと楽しむランニングクリニック	3月5日(日) ①長距離走クラス 9:30~12:00 ②短距離走・敏捷性クラス 13:30~16:00	スポーツに欠かせない要素のランニング、お子様と一緒に上手な走り方を学ぶ体験教室を開催します。 「長距離走クラス」「短距離走・敏捷性クラス」からご希望のクラスをお選びいただけます。 申込み/受付中~3月1日(水)17:00 メールにて①「こどもと楽しむランニングクリニック」②参加希望クラス③お子様の氏名(ふりがな)④性別⑤お子様の学年⑥保護者氏名(ふりがな)⑦住所⑧電話番号・FAX番号⑨メールアドレス⑩講師への質問、当日留いたいことを明記の上、下記宛先までお送りください。【メール】info@nipponrunners.or.jp	対象:小学生と保護者 定員:各クラス10組20名程度	(A)小学生1名と保護者1名 一組3,000円 (B)小学生2名と保護者1名 一組4,500円 (C)小学生1名と保護者2名 一組4,500円	NPO法人日本ランナース 電話:043-481-0711 ※受付時間:平日13:00~17:00
防災フェスタ in 駒沢2017	3月11日(土) 10:00~15:00	玉川消防署、玉川警察署、陸上自衛隊関東補給処用賀支所のご協力のもとに、緊急車両が駒沢オリンピック公園に大集合。はしご車搭乗体験や救急看護教室、スタンパラリーなど、遊んで学べるイベントが盛りだくさんです。	対象:どなたでも	無料	駒沢オリンピック公園総合運動場サービスセンター 電話:03-3421-6299 ※受付時間:9:00~17:00
陸上記録会	3月11日(土) 10:30~(予定)	陸上長距離の10,000m記録会を開催します。自己ベストを目指し、自分の限界に挑戦してみませんか? 申込み/1月16日(月)~ メールにて①「陸上記録会」②氏名(ふりがな)③年齢(学年)④電話番号を明記の上、下記宛先にお送りください。【メール】komazawa@tef.or.jp	対象:高校生以上の10,000mを自力で走れる方 定員:40名	1,000円	駒沢オリンピック公園総合運動場サービスセンター 電話:03-3421-6299 ※受付時間:9:00~17:00

○ 東京武道館の事業(2月・3月)

事業名	開催日時	概要(内容・申込方法等)	対象及び定員	参加料	問い合わせ
柔道(青少年広域武道稽古)	2月1日・8日・15日、22日、3月1日・8日(全て水曜日。年度を通じての開催ですが、途中からの参加も可能です。) 各日17:00~18:30	柔道をしてみたい! もっと上進したい! 小・中学生の皆さん、東京武道館で楽しく稽古をしてみませんか? 持ち物:柔道衣(お持ちでない方には貸出しをしております。) 申込み/稽古日にご来館ください。(開始30分前から受付) ※事前予約は不要です。	対象:小・中学生 定員:各回20名	各回250円	東京武道館サービス担当 〒120-0005 東京都足立区綾瀬3-20-1 電話:03-5697-2111
剣道(青少年広域武道稽古)	2月3日・17日・24日、3月3日・10日・17日(全て金曜日。年度を通じての開催ですが、途中からの参加も可能です。) 各日17:00~18:30	剣道をしてみたい! もっと上進したい! 小・中学生の皆さん、東京武道館で楽しく稽古をしてみませんか? 持ち物:竹刀、剣道着または運動着(竹刀・剣道具をお持ちでない方には貸出しをしております。) 申込み/稽古日にご来館ください。(開始30分前から受付) ※事前予約は不要です。	対象:小・中学生 定員:各回20名	各回250円	
はじめての武道体験	2月25日(土) 14:30~16:30	少林寺拳法で強いカラダとココロを手に入れよう! 持ち物/動きやすい服装 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象:小学生 定員:30名	無料	スマイルスポーツ事業センター フリーダイヤル:0120-612-001 携帯・PHSから:03-5474-2150 ※受付時間:平日10:00~17:00 ホームページ: http://smileports.jp/

○東京辰巳国際水泳場の事業(2月・3月)

事業名	開催日時	概要(内容・申込方法)	対象及び定員	参加料	問い合わせ
ベビースイミングスクール	2月2日(木)・9日(木)・23日(木)・27日(月) ※27日は振替練習日 3月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木) ※23日は振替練習日 基本月3回 A)9:30~10:30 B)11:00~12:00	生後6ヶ月以上4歳未満の子供と保護者を対象としたスイミングスクールです。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象:生後6ヶ月以上4歳未満のお子様と保護者 定員:各140組 280名	5,040円/月	東京辰巳国際水泳場 〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 電話:03-5569-5061 ※受付時間:平日9:00~19:00 ホームページ: http://www.tatsumi-swim.net/
こども水泳スクール	(1)2月7日・21日・28日、3月7日・14日・21日(全て火曜日) (2)2月1日・8日・22日、3月1日・8日・15日(全て水曜日) (3)2月2日・9日、23日、3月2日・9日・16日(全て木曜日) (4)2月3日・10日・24日、3月3日・10日・17日(全て金曜日) (1)~(4)は基本月3回 ※不足分は振替練習可能 (5)2月6日・20日・3月13日(全て月曜日) (5)は基本月2回 (1)~(5)いずれも、 ①幼児(3歳~6歳・未就学児) 15:20~16:20 ②児童(小学生・中学生)(初級) 16:20~17:20 ③児童(小学生・中学生)(中・上級) 17:20~18:20	幼児から小学生・中学生までを対象に、水泳の練習を行います。 申込み/(1)~(5)いずれも、受付中(定員になり次第締切)	対象:幼児(3歳以上)から小学生・中学生まで 定員:(1)~(5)いずれも、 ①幼児50名 ②児童100名(初級) ③児童100名(中・上級)	(1)~(4)5,040円/月 (5)3,360円/月	
上級者ジュニアスイミングスクール	2月3日(金)・7日(火)・10日(金)・21日(火)・24日(金)・28日(火) 3月3日(金)・7日(火)・10日(金)・14日(火)・17日(金)・21日(火) 基本月6回 17:20~18:30	4泳法取得者を対象に、泳ぎ込みやフォームチェック、メンタルトレーニングを行います。 ※参加基準タイムがございます。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象:4泳法をマスター(200m個人メドレー)しているお子様(小学生~中学生) 定員:30名	6,720円/月	
ベビー・リトル体育	2月1日・8日・22日、3月1日・8日・15日(全て水曜日) 基本月3回 ①ベビー 11:10~11:50 ②リトル 14:10~15:00	お子様とスナックやコミュニケーションを図ります。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象:①ベビー:1歳以上(歩行が出来る)のお子様と保護者 ②リトル:2歳~3歳未満のお子様 定員:①20組40名 ②20名	5,040円/月	
こども体育スクール	2月1日(水)・3日(金)・7日(火)・8日(水)・10日(金)・21日(火)・22日(水)・24日(金)・28日(火)の日程から基本月3回 3月1日(水)・3日(金)・7日(火)・8日(水)・10日(金)・14日(火)・15日(水)・17日(金)・21日(火)の日程から基本月3回 ①幼児(4歳~6歳) 15:30~16:30 ②児童(小学1~3年生) 16:30~17:30 ③児童(小学4~中学生) 17:30~18:30	幼児から小学生・中学生までを対象に、体育の練習を行います。 申込み/受付中(定員になり次第締切) ※お申し込み時のみ、火曜日・水曜日・金曜日のいずれかの曜日選択が必要。	対象:幼児(4歳以上)から小学生・中学生まで 定員:①幼児30名(4歳~6歳) ②児童50名(小学1~3年生) ③児童50名(小学4~中学生)	5,040円/月	
キッズダンススクール	2月2日・9日・23日、3月2日・9日・16日(全て木曜日) 基本月3回 ①幼児(4歳~6歳) 15:20~16:20 ②児童(小学1~3年生) 16:20~17:20 ③児童(小学4~中学生) 17:20~18:20	幼児から小学生・中学生までを対象に、キッズダンスの練習を行います。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象:幼児(4歳以上)から小学生・中学生まで 定員:①幼児20名(4歳~6歳) ②児童20名(小学1~3年生) ③児童20名(小学4~中学生)	5,040円/月	
フラダンススクール	2月7日・21日、3月7日・21日(全て火曜日) 基本月2回 13:45~15:00	本場のフラダンスを堪能していただけます。 申込み/受付中(定員になり次第締切)	対象:18歳以上の女性 定員:30名	3,150円/月	

○若洲海浜公園ヨット訓練所の事業(2月・3月)

事業名	開催日	概要	対象	参加料	問い合わせ
ヨット教室 一般初級コース	2月土曜日コース:2月11日・18日・3月4日・11日 2月日曜日コース:2月12日・19日、3月5日・12日 3月土曜日コース:3月18日・25日、4月1日・8日 3月日曜日コース:3月19日・26日、4月2日・9日 いずれも9:00から16:00まで	ヨットに初めて乗る方、久しぶりに乗る方向けのクラス インストラクターから教えます。 申込み/2月開催は1月4日(水)から受付、3月開催は2月1日(水)から、開催初日の5日前までに電話またはインターネット・FAX受付(先着順)	対象:一般(高校生以上) 定員:20名	7,000円/1日	若洲ヨット訓練所 電話:03-5569-6703 FAX:03-5569-6719 ※受付時間:9:00~17:00(火曜定休) ホームページ http://www.tptc.co.jp/park/03_06
ヨット教室 中級コース	2月コース:2月4日・5日・11日・12日・18日・19日 3月コース:3月4日・5日・11日・12日・18日・19日・20日・25日・26日 いずれも9:00から16:00まで	中級者向けのクラスです。 一人で操舵できるようにインストラクターが指導します。 申込み/2月開催は1月4日(水)から受付、3月開催は2月1日(水)から、開催初日の5日前までに電話またはインターネット・FAX受付(先着順)	対象:一般(高校生以上) 定員:20名	7,000円/1日	