

○ 東京体育館の事業(4月・5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 |
|----------------------------------|--|---|--|-----------|---|
| スポーツボランティア研修会 | 4月16日(日) 9:30~12:30 | 近年、スポーツボランティアが広く社会に認知されるようになり、スポーツイベントの成否にスポーツボランティアの活動が不可欠になりつつあります。スポーツの現場を支えているボランティアがより充実した活動をするために、活動のやりがいや楽しみ方を紹介します。 申込み/受付中(定員になり次第締切) | 対象：中学生以上の方 定員：80名 | 1,500円 | 日本スポーツボランティアネットワーク 運営ホームページ「スポボラ.net」 https://spovol.net/ |
| シニアのためのウォーキングセミナー | 4月19日(水) 14:00~16:00 | 毎日の「姿勢」と「歩き」を整えることで、くせが矯正され心と体の健康づりにつながると言われています。このセミナーは普段の歩き方を見直すことで、腰痛の解消や、これから楽しく歩きたい方におすすです。 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 | |
| 球技の基礎を体験して貰おう！ ボールゲームチャレンジ | 4月22日(土) 14:00~16:00 | 「投げる」「打つ」「とる」「とめる」といった球技の基本動作を習得することを目的としたプログラムです。アスリートと一緒に、親子でボールを使ったあそびや様々な球技にチャレンジしてみませんか。 申込み/受付中(定員になり次第締切) | 対象：① 年長~小学3年生と保護者 ② 小学4~6年生と保護者 定員：各20組40名 | 1,500円/1組 | |
| 英語で遊ぼう！親子フットサル | 4月23日(日) ①年長コース 10:00~11:30 ②小学1、2年生コース 13:00~14:30 ③小学3、4年生コース 15:30~17:00 | 2011年より小学5年生から「外国語活動」は必修となりました。親子で楽しくフットサルをしながら英語を学びましょう。フットサル、英語が初めてでも安心して参加していただけます。 申込み/受付中(定員になり次第締切) | 対象：年長、小学生と保護者 定員：各回20組40名 | 1,500円/1組 | |
| 緊張や不安とうまく付き合う方法 | 4月29日(土・祝) 14:00~17:00 | 「大事な場面で緊張してしまい、自分のプレーができない」そんな悩みはありませんか？スポーツ心理学の観点から、緊張や不安をうまくコントロールするためのトレーニング方法を学びます。 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 | 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 旗本・P43から：03-5474-2150 ※受付時間：平日10:00~17:00 ホームページ：http://smilesports.jp/ |
| 要介護にならないために気をつけよう！ 「フレイル」予防講座 | 5月27日(土) 14:00~16:00 | 加齢に伴い、筋力・認知機能・社会とのつながりなどが低下した状態を「フレイル」と言います。多くの人が健康な状態からこの「フレイル」を経て、要介護状態に陥ると考えられています。この講座では新概念である「フレイル」について解説します。「フレイル」の兆候をチェックし、健康長寿のポイントを学んでみませんか？ 申込み/3月13日(月)~(定員になり次第締切) | 対象：50歳以上の方や介護予防に 興味のある方 定員：60名 | 1,000円 | |
| サントリーサンバースの親子ハレーボール教室 | 5月28日(日) 13:00~16:00 | Vプレミアリーグで活躍するサントリー「サンバース」の選手をお招きし、親子ハレーボール教室を実施します。男子トップレベルのプレーを間近で見たり、直接ご指導いただけるチャンスです！お子様と一緒にハレーボールの楽しさや魅力を体験してみませんか？ 申込み/住荷はがきに①「親子ハレーボール教室」②郵便番号・住所③保護者氏名(ふりがな)④お子様の氏名(ふりがな)・性別・4月からの学年・ハレーボール経験の有無⑤電話番号を明記のうえ、〒151-0051渋谷区千駄ヶ谷1-17-1東京体育館サントリースマイルスポーツ事業センターまで4月26日(水)必着(申込み多数の場合は抽選) | 対象：小学生(男女問わず)と保護者 定員：50組100名 | 無料 | |

○ 駒沢オリンピック公園総合運動場の事業(4月・5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 |
|--------------------|---|---|--|----------------------------|---|
| 駒沢チャレンジ体操教室 第1期 | 4月11日・18日・25日、5月9日・23日 (全て火曜日)全10回 ①幼児クラス 15:30~16:10 ②小学生クラス 16:30~17:20 | コーディネーショントレーニング(神経系の発達を促すトレーニング)を用いた遊びを通じて体を鍛え、バランス感覚を養う運動教室です。 申込み/受付中(定員になり次第締切) | 対象：①幼児(5・6歳) ②小学1~3年生 定員：各20名 | ①6,500円 ②7,500円 | NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト 電話：03-5314-3460 FAX：03-5809-5888 メール：mip@mip-sports.com |
| 通商雅大のインドアサッカー塾 第1期 | 4月11日・18日・25日、5月9日・23日 (全て火曜日)全10回 ①小学1~3年生クラス 16:00~17:10 ②小学4~6年生クラス 17:15~18:25 ③中学・高校生クラス 18:35~20:00 | 子供たちの成長に応じた基礎からの一貫指導です。サッカーを実践する上で必要なことを、日本代表の経験に基づき指導します。 申込み/受付中(定員になり次第締切) | 対象：①小学1~3年生 ②小学4~6年生 ③中学・高校生 定員：各20名 | 14,700円 (別途保険料) | 一般社団法人ESA事務局 「通商雅大のインドアサッカー塾」係 電話：070-5556-4515(通商) メール：endosoccerjuku@gmail.com |
| ハレーボールコミュニティ | 4月11日・18日・25日、5月9日・23日 (全て火曜日)年間30回 10:00~12:00 | 18歳以上の女性を対象に技術の向上と健康体力の維持向上を図ります。 申込み/受付中(定員になり次第締切) | 対象：18歳以上の女性(高校生を除く) 定員：60名 | 16,500円/年間30回 1,000円/1回 | FC東京ハレーボールチーム事務局 電話：03-3635-8955 FAX：03-3635-8974 ※受付時間/平日9:00~18:00 |
| 駒沢少年野球教室 | 5月10日・17日・24日・31日 (全て水曜日)全6回 ①小学3・4年生クラス 15:30~16:50 ②小学5・6年生クラス 17:00~18:20 | 小学生を対象に、野球の基本的な技術の習得と身体特性やケガの予防を考慮した練習方法などを、元プロ野球選手の講師が指導します。 申込み/3月10日(金)~(定員になり次第締切) | 対象：①小学3・4年生の野球経験者 ②小学5・6年生の野球経験者 定員：各30名程度 | 10,000円 | NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト 電話：03-5314-3460 FAX：03-5809-5888 メール：mip@mip-sports.com |

○ 東京武道館の事業(4月・5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) | 4月12日・19日・26日、5月10日・17日・24日・31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！もっと上達したい小・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(柔道衣をお持ちでない方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 | |
| 剣道(青少年広域武道稽古) | 4月14日・21日・28日、5月12日・19日・26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！もっと上達したい小・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、剣道帯または運動着 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 | 東京武道館サービズ担当 〒120-0005 東京都立区練馬3-20-1 電話：03-5697-2111 |
| なぎなた(広域合同稽古) | 4月11日・25日、5月16日・23日・30日 各日14:00~16:00 4月18日、5月9日 各日18:15~20:15 (全て火曜日。年度を通じての開催ですが、途中からの参加も可能です。) | 初心者から有段者まで、どなたでも参加できます。それぞれの目的に応じてなぎなたの稽古をしてみませんか。 持ち物/稽古帯または運動着、なぎなた(なぎなた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：中学生以上の方 定員：各回30名 | 各回一般500円 中学生250円 | |

○東京辰巳国際水泳場の事業(4月・5月)

| 事業名 | 開催日 | 概要(内容・申込方法等) | 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 | 4月6日(木)・13日(木)・20日(木)・24日(月) ※24日は振替練習日 5月4日(木)・11日(木)・15日(月)・29日(月) ※29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歳未満のお子様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)4月4日・11日・18日・5月9日・16日・30日(全て火曜日) (2)4月5日・12日・19日・5月10日・17日・31日(全て水曜日) (3)4月6日・13日・20日・5月11日(全て木曜日) (4)4月7日・14日・21日・5月12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)4月10日・24日・5月15日・29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/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 | 4月4日(火)・7日(金)・11日(火)・14日(金)・18日(火)・21日(金) 5月9日(火)・12日(金)・16日(火)・30日(火) 基本月6回 ※不足分は振替練習可能 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・リトル体育スクール | 4月5日・12日・19日、5月3日・10日・31日(全て水曜日) 基本月3回 ①ベビークース 11:10~11:50 ②リトルコース 14:10~15:00 | お子様とスキンシップ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 | 4月4日(火)・5日(水)・7日(金)・11日(火)・12日(水)・14日(金)・18日(火)・19日(水)・21日(金)の日程から基本月3回選択 5月3日(火)・5日(金)・9日(火)・10日(水)・12日(金)・16日(火)・30日(火)・31日(水)の日程から基本月3回選択 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) | 5,040円/月 | |
| キッズダンススクール | 4月6日・13日・20日、5月11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) | 5,040円/月 | |
| フラダンススクール | 4月4日・18日、5月9日・30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頂きます。 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(4月・5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 | 4月土曜日コース：4月15日・22日・29日・5月6日 4月日曜日コース：4月16日・23日・30日・5月7日 5月土曜日コース：5月13日・20日・27日・6月17日 5月日曜日コース：5月14日・21日・28日・6月18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/4月開催は3月1日(水)から受付、5月開催は4月1日(土)から、 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 | 4月コース：4月1日・2日・8日・9日・15日・16日・22日・23日・29日・30日 5月コース：5月3日・4日・5日・6日・7日・13日・14日・20日・21日・27日・28日 いずれも9:00から16:00まで | 中級者向けのクラスです。 一人で操縦できるようにインストラクターが指導します。 申込み/4月開催は3月1日(水)から受付、5月開催は4月1日(土)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 | |