

東京都多摩障害者スポーツセンター 平成31年度 事業のご案内

東京都多摩障害者スポーツセンター改修後 利用案内

多摩障害者スポーツセンターは平成30年4月～令和元年5月にかけて、改修工事を行いました。

今回の改修工事は、原則として外観など現状の形態は変わっていませんが、
リニューアルの主な内容は、以下のとおりです。

- プールが5コースから6コースに増設しました。○STT室が宿泊棟の1階に移設しました。
- 体育館が冷暖房完備になりました。○宿泊棟の部屋数を増やしました。

利用施設 トレーニング室・卓球室・STT室・体育館（9:00～20:30）

プール（9:00～20:20） ※各スポーツ施設に専門スタッフがいます

集会室・印刷室（9:00～20:50）・宿泊施設

休館日 毎週水曜日（詳しくは利用カレンダーをご覧ください）

☆障害者スポーツセンターの特長☆

障害の種類・程度や年齢層に応じて、「リハビリテーションから健康の維持増進」「楽しむスポーツから競技スポーツまで」様々な利用目的に合わせてみなさまのニーズにお応えします。
みなさんが、「安心・安全」にスポーツに取り組み、継続してスポーツが楽しめるように、健康スポーツ相談や各種教室・大会・講習会等の事業を実施しています。
詳しくは、スポーツ施設にいる専門スタッフや受付窓口でお気軽にお尋ねください。

健康スポーツ相談

スポーツ医事相談 <初めて運動する方や医学的にまだまだ不安がある方に対して医師や理学療法士、管理栄養士が相談に応じます。>

相談項目	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
医師による スポーツ医事相談	障害児者	4名 (予約制)	医務室	毎月4回	午前又は午後	専門の医師が、利用される方の主治医の運動許可内容をもとに、その方にあった運動内容と運動量、実施上の留意点などの医学的助言をします。
理学療法士による スポーツ医事相談	障害児者	4名 (予約制)	医務室 トレーニング室	毎月1～2回	午前又は午後	主治医の運動許可内容や「医師によるスポーツ医事相談」等をもとに、安全で効果的な運動の具体的実施についての助言をします。
管理栄養士による 栄養相談	障害児者	4名 (予約制)	相談室	毎月1回	午前又は午後	健康な生活を送るためのバランスの良い食事の取り方やスポーツを行っていく上での効果的な栄養摂取について助言をします。

※医師等の都合により、実施日・時間の変更となることがあります。予めご了承ください。

運動相談 <初めて運動する方から運動を続けている方まで、スポーツスタッフが様々な運動の実施について助言を行い、スポーツ活動を支援します。>

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
センタースタッフによる 運動相談	障害児者	予約制	相談室 各施設	要相談	要相談	初めてセンターを利用され、運動を実施しようとしている方から、健康・体力の維持増進のためのトレーニング方法まで、スポーツスタッフが様々な運動の実施についての相談にのります。また、運動を継続していただくために「運動プログラム」（個別支援）を作成実施し、安全で効果的なスポーツ活動を支援します。
はじめてのスポーツ相談	障害児者	予約制	各スポーツ 施設	要相談	要相談	センターを利用して間もない方等で卓球・バドミントン等を実施したいけど不安を抱えている方の為の相談です。各スポーツ施設にて、スポーツスタッフと一緒に体験して活動の幅を広げましょう。

【健康スポーツ相談の申込みについて】

各種相談を希望される方は、センター利用証が必要となります。利用証をお持ちでない方は、障害者手帳をご持参のうえ、利用証の発行手続きを行って下さい。

各種相談は、事前に予約が必要です。希望される方は、受付または電話でお問い合わせください。

※運動相談では、主に施設利用や運動・スポーツの初心者・初級者の方を対象に、日常的な利便性の向上を図るよう、利用者によるピアサポート等のアシストサービスも行い、継続的なスポーツ活動に繋がっていきます。

スポーツ教室

スポーツ導入教室

＜利用してから問もない方、何をしたいかわからない方が安心して参加できます。＞

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
新 ちよこつとスポーツ！	障害児者 介護者	なし	体育館	4/18(木) 8/17(土) 9/7(土) 10/29(火) 11/14(木) 12/19(木) 2/20(木) 3/19(木)	13:00～ 14:30	ちよこつとスポーツを始めてみたいな。 もうちよこつと上手になりたいな。 という方々を大募集！ 新たなスポーツにチャレンジし、自分でできる種目を見つけてよう！
			谷保 第三公園	5/18(土) 1/18(土) ※雨天時は、体育館で実施します。		
いきいき TAMAピクニック	障害児者 介護者	なし	体育館	5/10(金) 8/9(金) 10/8(火) 12/13(金) 1/16(木) 3/12(木)	12:00～ 13:00	立ってでも、座ってでも、OK！ リズムにのって、ココロオドル楽しい体操を みんなで行いましょう！
リフレッシュ健康体操	障害児者 介護者	なし	体育館	4/16(火) 5/16(木) 8/27(火) 9/12(木) 10/22(火) 11/19(火) 12/17(火) 1/23(木) 2/18(火) 3/17(火)	13:00～ 14:00	椅子に座りながら！マットの上で！ 自分のペースで！ 自宅でも、健康づくりのために楽しみながらできる 体操をスタッフが紹介します。 特別な道具を使わなくても簡単にできる大注目の ヨガ。ゆったりとした雰囲気の中で自分と向き合い、 身体も心も健康になりましょう！
ヨガの時間				4/25(木) 5/30(木) 8/29(木) 10/31(木) 12/26(木) 2/27(木)		
レクリエーションスポーツ インドアバタック	障害児者 介護者	なし	体育館	8/6(火) 8/20(火) 8/30(金) 9/6(金)	13:00～ 14:30	砂入りのゴム製ボールを使用した、老若男女が楽 しめるスポーツです。白熱したゲームを通してチーム メイトとの交友も深められます。
レクリエーションスポーツ ユニカール	障害児者 介護者	なし	体育館	金曜日 全3回 1/10 1/17 1/24	13:00～ 14:30	ユニカールは、「カーリングを屋内でも楽しめるように」 と考案されたスポーツ！冬の競技の醍醐味を体育 館で体験してみましょ！
新 TAMA アクア	障害児者	なし	プール	9/5(木) 10/27(日) 11/7(木) 12/8(日) 1/9(木) 2/2(日)	12:00～ 13:00	水の特性を活かし、リラクゼーションからアクアピクス まで水中で楽しく身体を動かしましょう！
				ラジオ体操		

※トレーニング室において「全国自転車の旅」、プールにおいて「水中歩行の旅」を行っています。ぜひチャレンジしてください！！

測定評価

＜体力はついたかな？定期的に自分の体力を確認してみましょ！＞

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ 体力測定 ～チェックtheじぶん～	障害者	なし	体育館	5/1(水・祝) 11/16(土)	13:00～ 15:30	自分の身体を振り返ってみましょ！ 定期的に測定し、これからの運動と健康づくりに つなげましょ！！

入門教室

＜スポーツに挑戦してみたいなあ～と思った方は、入門教室で体験してみましょ！＞

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ トランポリン	障害児者	なし	体育館	5/11(土) 9/23(月・祝) 11/30(土) 2/11(火・祝) 3/28(土)	13:00～ 15:00	大きなトランポリンで全身を使ってみんなで ジャンプ！ジャンプ！ジャンプ！
ミラクル 初心者水泳教室	障害児者	15名 (申込制)	プール	第1期 月曜日 全5回 10/7 10/21 10/28 11/11 11/18 第2期 土曜日 全5回 2/8 2/22 2/29 3/7 3/14	12:00～ 13:00	「水に顔をつけるのが不安だな。」「なかなかバタ足・ 息継ぎが上手いかな。」「25mを泳ぎたい！」と 個々に合わせ水慣れから泳法の練習を行います。 目標は25m完泳！
知的障害者の 水泳教室	知的障害児者	なし	プール	土曜日 全6回 9/21 10/19 11/9 12/7 2/1 3/21	12:00～ 13:00	水泳をこれからやってみよう！もっと泳ぎが上手 になりたい方！教室でみんなと一緒に目標へ向 かって泳いでましょ！
ウエルネスバランスボール トレーニング	障害児者 介護者	なし	体育館	金曜日 全5回 5/24 9/20 11/8 1/31 3/27	13:00～ 14:00	大小のバランスボールやチューブを使い、全身のト レーニングを行います。バランス感覚を養いながら、 筋力強化を目指ましょ！
ボ ステップアップ卓球	障害児者	なし	体育館	4/26(金) 5/31(金) 8/31(土) 9/28(土) 10/25(金) 11/22(金) 12/27(金) 1/25(土) 2/21(金) 3/13(金)	13:00～ 14:30	課題をクリアし、自分が習得したい技術をマスター しましょ！ 個々のレベルに合わせて行います。
新 安心してはじめられる 脳血管障害者の トレーニング教室	脳血管障害者 介護者	15名 (申込制)	体育館	第1期 金曜日 全4回 9/6 9/13 9/20 9/27 第2期 土曜日 全4回 1/18 1/25 2/1 2/15	10:30～ 12:00	障害の理解を深め、より効果的なトレーニング方法 を学んで、仲間づくりと継続的なトレーニングを！
新 安心してはじめられる 変形性関節症の トレーニング教室	変形性関節症者 介護者	15名 (申込制)	体育館	第1期 火曜日 全4回 10/1 10/8 10/22 10/29 第2期 木曜日 全4回 2/6 2/13 2/20 2/27	10:30～ 12:00	障害の理解を深め、より効果的なトレーニング方法 を学んで、仲間づくりと継続的なトレーニングを！

中・上級教室

< 試合をしてみたいな。もう少しレベルアップしたいな。と思ったら！ >

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
新 レッツ！スポーツ	障害児者	なし	体育館	4/27(土) 5/23(木) 8/25(日) 9/26(木) 10/24(木) 11/21(木) 12/22(日) 1/30(木) 2/29(土) 3/26(木)	10:00～ 12:00	もっとまくなりたい方、大会を目指したい方必見！ さまざまなスポーツのレベルアップを目指して技術を習得しましょう。
新 中上級水泳教室	知的障害児者	20名 (申込制)	プール	土曜日 全7回 8/31 10/19 11/9 12/28 1/11 2/22 3/21	18:00～ 19:00	更なるレベルアップを目指す方のための教室です。 目標達成目指しましょう！ 協力：東京都障害者水泳連盟
ワンポイント水泳	障害児者	なし	プール	4/23(火) 5/28(火) 9/2(月) 10/21(月) 11/18(月) 12/23(月・祝) 1/27(月) 2/22(土) 3/7(土)	12:00～ 13:00	12.5m以上泳げる方（目安）対象にワンポイントアドバイスをいたします。 更に泳力アップを目指しましょう！ ※4/23・5/28は武蔵野の森総合スポーツプラザで実施します。
ワンポイントトレーニング	障害児者	なし	トレーニング室	開催月ごとに決定します	10:00～ 12:00 13:00～ 15:00	日頃のトレーニングで疑問に思っていること、マシンの使い方などいろいろなトレーニングのワンポイントを分かりやすくお伝えします。

アウトドア教室

< 屋外に出て、スポーツ体験をしましょう！ >

事業名	対象	定員	場所	実施日	内容
拡 多摩探検隊 ～レッツ！ハイキング！～	障害児者 介護者	15組 (申込制)	未定	9/29(日)	仲間と一緒に交流しながら楽しく歩き秋の自然を探しに行こう！ いろいろな歩き方で歩きましょう！

大会前教室

< 大会前にレベルアップ！ルールも確認しましょう！ >

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
都大会前陸上	都大会 出場者	なし	AGF フィールド (旧味の森 スタジアム西競技場)	5/17(金)	13:00～ 15:00	都大会に向けて、走り方のコツ、教えます！ ルールの確認やワンポイントアドバイスまで個々に 合わせて行います。大会で良い記録を出すために、 一緒に練習しましょう。目指せ、全スポ!! ※荒天時は、体育館で実施します。
都大会前スローイング	都大会 出場者	なし	AGF フィールド (旧味の森 スタジアム西競技場)	5/17(金)	15:00～ 17:00	都大会に向けて、投げ方やコツを知りたい方！ ルールの確認や記録に挑戦してレベルアップ しましょう！目指せ、全スポ!! ※荒天時は、体育館で実施します。
都大会前卓球	都大会 出場者	なし	体育館	5/19(日)	13:00～ 15:00	都大会に向けて、ルールの確認や技術の向上をして いきましょう！初めての大会で不安な方、試合前に アドバイスが欲しい方！ 是非ご参加をお待ちしております！目指せ全スポ!!
大会前 卓球	卓球大会 出場者	なし	体育館	10/26(土)	15:00～ 17:00	大会前に、スキルアップやルールの確認をしましょう。 大会での勝利と一緒に目指します!!

アスリートサポート教室

< 競技に向けての第1歩！さらに上のランクを目指してスキルアップ！ >

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
水泳選手育成教室	身体障害児者	なし	プール	9/28(土) 11/30(土) 1/11(土) 3/20(金・祝)	19:00～ 20:20	己を磨け！さらなる飛躍を目指せ！

ジュニア対象教室

< いろいろな種目に挑戦だ！スポーツの楽しさを発見だ！ >

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
親子で楽しむ キッズ・ジュニア運動	3歳～小学3年生 の障害児 介護者	30組 (申込制)	体育館	9/16(月・祝) 10/20(日) 11/17(日) 12/15(日) 1/4(土) 2/16(日) 3/14(土)	13:00～ 14:30	走る・投げるなどの基本的な動きや、用具を使うなど 様々な動きを通して、「楽しい！嬉しい！！できた!!!」 という経験を育みましょう！
チャレンジ！ ジュニアスポーツ	小中学生の 身体障害児	15名 (申込制)	体育館	9/14(土) 10/12(土) 11/23(土・祝) 12/14(土) 1/4(土) 2/8(土) 3/8(日)	15:00～ 16:30	君はダイヤの原石☆ あらゆるスポーツにチャレンジだ！そして、得意なもの を見つけよう！目指せ、金メダル!!
新 チャレンジ！ ジュニア水泳	小中学生の 身体障害児	15名 (申込制)	プール	日曜日 全7回 9/22 10/20 11/24 12/15 1/19 2/16 3/22	12:00～ 13:00	水泳の楽しさを感じ、大会を目指して自らの 可能性にチャレンジしてみましょう！

地域交流教室

< ご家族やお友達も誘って、みんなで楽しもう！ >

事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ボ 日曜広場	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	日曜日 全9回 4/21 8/4 9/15 10/6 11/10 12/22 1/5 2/23 3/29	13:00～ 14:30	毎月のテーマはお楽しみ☆ テーマに沿って、工夫をしたスポーツや工作を みんなで楽しみましょう！
ボ レッツ☆HIP HOP	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	4/7(日) 5/5(日) 8/12(月・祝) 9/1(日) 11/23(土・祝) 1/26(日) 3/8(日)	12:00～ 13:00	からだを動かすことが大好きなあなた！ HIP HOPにトライしてみよう～!! レッツ！ダンス!!
ボ みんなで☆ゴルフ	障害児者 介護者 地域住民	なし	谷保 第3公園	月曜日 全2回 5/20 9/30	13:00～ 15:30	グラウンド・ゴルフは、生涯スポーツです!! 一緒にラウンドして、たくさんの仲間をつくろう。 ※雨天時 5月→中止 9月→体育館
ボ みんなで☆サッカー	障害児者 介護者 地域住民	なし	ミズノ フットサルプラザ 調布	5/6(月・祝)	13:00～ 16:00	障害の有無に関係なく、みんなでプレイをする、まげ ごせサッカーを行います！ 5月6日、キックオフ！

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
ポ	みんなで☆卓球	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	5/11(土) 9/15(日) 11/10(日) 1/26(日)	10:00～ 12:00	卓球好きな人、集まれ！ 初心者から上級者まで、みんなで交流を深めなが ゲームやラリーを楽しみましょう☆
ポ	みんなで☆ バドミントン	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	月曜日 全4回 8/26 10/28 12/16 2/17	18:30～ 20:30	基礎からゲームまで、バドミントンのいろはを教えま す!! バドミントン好き、レベルアップしたい方！ 大歓迎☆
ポ	みんなで☆ポッチャ	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	11/4 (月・祝) 2/24 (月)	13:00～ 15:00 10:00～ 12:00	もう誰もが知っているパラリンピック種目！ かつ！みなさんが一緒に楽しめるスポーツ！ 奥の深い競技にはまる方も多き種目です！
ポ	レッツ！ 車いすバスケット	障害児者 介護者 地域住民	なし	体育館	4/21(日) 5/5(日) 9/14(土) 10/26(土) 11/4(月・祝) 12/1(日) 2/23(日) 3/28(土)	9:00～ 12:00	初めての方も大歓迎!! 大人から子供、障害の有 無に関わらず、誰でも参加オケー！車いすの基本 操作や試合を行います。花形スポーツの車いすバ スケットに挑戦してみよう！

重度障害者対象教室 <安全に！そして介護者も共に楽しもう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
新	のびのび体操クラブ	肢体不自由児 者 介助者	20名 (申込制)	体育館	9/1(日) 10/13(日) 11/17(日) 12/8(日) 1/19(日) 2/15(土) 3/29(日)	10:30～ 12:00	穏やかな雰囲気の中で、楽しくひとりひとりのペース に合わせて行います。 親子で一緒にストレッチやレクリエーションをしまし よう！
新	のびのび プールのひろば	肢体不自由児 者 介助者	なし	プール	10/5(土) 11/17(日) 12/14(土) 2/15(土) 3/20(金・祝)	12:00～ 13:00	波のたない静かなプールで、ゆっくり自分のペース で自分に合った水中での運動を介護の方と共に見 つけ楽しんでみましょう！

介護予防支援教室 <生活に役立つ運動を楽しみながら行いましょう！>

	事業名	対象	定員	場所	実施日	時間	内容
拡 ポ	コツコツ。 若返り体操！	中高年障害者 介護者	なし	くにたち市民 総合体育館	月曜日 全10回 4/8 5/13 8/5 9/9 10/7 11/11 12/9 1/20 2/3 3/9	12:00～ 13:30	ネーミングとちよこつと時間を変更して心機一転！ 一日のちよつとした隙間時間でも手軽にできる体操 を集めてみました。 年間を通して一緒にやっていきましょう。

【スポーツ教室の参加・申込みについて】

- 参加資格 ・参加する場合にはセンター利用証が必要となります。利用証をお持ちでない方は、障害者手帳をご持参のうえ、利用証の発行手続きを行って下さい。
- 申込方法 ・申込制の教室は、原則開催前月の1日から10日までが申込受付期間となっています。
また、申込制でない教室は、当日センター受付で利用の手続きを済ませてから会場にお越し下さい。
- ・申込み多数で抽選となった場合、都内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。あらかじめご承知おきください。
- ※表中の「障害者」は高校生以上、「障害児」は中学生以下を表しています。但し、小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加下さい。
- ・**新**のマークがついているものは、今年度からの新規事業になります。
拡のマークがついているものは、今年度内容等を拡充した事業になります。
ポのマークがついているものは、ボランティアを受け入れています。ご希望の方は、事前にお問い合わせください。

大会

	大会名	対象	場所	実施日	備考
	リニューアルオープン記念 第36回 水泳記録会	障害児者	プール	9月8日(日)	初めて大会に参加する方も安心して参加できます！
拡	リニューアルオープン記念 第33回 卓球大会	◆障害児者	体育館 集会室	11月2日(土) 3日(日)	日頃の練習の成果を発表する場にしましょう！ また、大会を通じて沢山の仲間と出会い、 新しいステージに踏み出してみましょう！
	リニューアルオープン記念 第15回 ポッチャ大会	◆障害児者	体育館	平成32年(2020年) 2月9日(日)	※卓球大会は、一般卓球は2日間で行います。
	リニューアルオープン記念 第31回 ショートテニス大会	◆障害児者	体育館	平成32年(2020年) 3月1日(日)	詳細は、大会要項をご覧ください。 ※STT競技は、11/2に行います。
	リニューアルオープン記念 第4回 ユニカール体験大会	◆障害児者 地域住民	体育館	平成32年(2020年) 3月15日(日)	※ユニカール体験大会は、競技会と体験会の 2つを行います。

【大会の申込みについて】

- 参加資格 ー 大会によって対象者等が異なりますので、ご確認の上、お申し込み下さい。
◆印のある大会は、障害のない方も参加できます。参加内容等は大会ごとに異なりますので、ご確認の上、お申し込み下さい。
- 申込方法 ー 各大会の申込用紙に記入うえ、来館、郵送、メール又はファックスにてお申し込み下さい。(詳細は各大会要項をご確認下さい)

地域交流事業

行事

<どなたでも参加いただけます。ご家族やお友達をお誘いのうえ、ぜひお越しください！>

事業名	対象	場所	実施日	内容
TAMAスポーツまつり	障害児者 介護者 地域住民	体育館ほか	5/26(日)	どなたでも楽しめるスポーツ体験やイベントが盛りだくさん！ 家族・友達を誘って、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！ ※当日は、「調布市民スポーツまつり」も同時開催します！
開所式	障害児者 介護者 地域住民	体育館ほか	6/下旬 (予定)	待ちに待った、改修工事後のセンターのオープンをみんなでお祝いしましょう！
障害者週間記念事業	障害児者 介護者 地域住民	体育館ほか	12/21(土)	どなたでも楽しめるイベントが盛りだくさん！ 家族・友達を誘って、皆で楽しい時間を過ごしましょう！
新春もちつき	障害児者 介護者 地域住民	体育館ほか	1/5(日)	新年は「もちつき」から！ 皆でもちつきを体験し、皆で新春を祝いましょう！

講習会

人材育成・理解啓発

事業名	対象	場所	実施日・時間	内容	
スポーツボランティア 講習会 (入門編・体験編)	障害者スポーツ活動に 興味のある方	集会室 体育館他	入門編	5/25(土) 1/26(日)	★障害のある人のスポーツ活動の現場に関わってみたい★ ...という方のための体験型講習会です！ 前半⇒オリエンテーションと講義 後半⇒教室に参加して、学んだことを実践してみましょう！ ※各回の時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にて ご確認ください。
			体験編	9/7(土) ちよこつとスポーツ 2/8(土) チャレンジ！ ジュニアスポーツ	
フォローアップ講習会	・障がい者スポーツ 指導員 ・協会登録スポーツ ボランティア ・施設・団体職員 他	集会室 体育館他	11/16(土) 2/15(土)	★もつと現場で活躍したい！ステップアップしたい★ ...という方のための体験型講習会です！ 活躍の場を広げませんか？都内の地域や施設のフィールドで活躍する先輩のノウハウをお伝えします！ ※各回の時間・内容・申込方法等の詳細は、別紙要項にて ご確認ください。 (共催：東京都障害者スポーツ指導者協議会)	
初級障がい者スポーツ指導員 養成講習会	東京都内在住・在勤・ 在学で資格取得を希望 される方	集会室 体育館他	8/19(月) 8/20(火) 8/22(木) 8/26(月) 8/27(火)	(公財)日本障がい者スポーツ協会公認の資格取得のための講習 会です。主に初めてスポーツに参加する方に対し、スポーツの喜び や楽しさを重視したスポーツの導入に必要な基本的知識・技術を身 につけます。地域の障害者スポーツの振興を支える意欲のある方は 是非ご受講ください。 ※詳細は、別紙要項にてご確認ください。	
医療福祉連携講座	医療福祉関係従事者	体育館ほか	3/8(日)	医療福祉関係従事者の方にセンターの情報や利用者の声を届け、 病院患者及び地域住民に届くように繋がりを構築する講座を実施 します。	

新

地域振興事業

障害のある方が、より身近な地域でスポーツに親しむことができる環境づくりを推進するための事業展開や地域での取り組みを支援します。

また、事業を通して障がい者スポーツ指導員、ボランティアの育成をします。

※区市町村や社会福祉協議会、学校、地域クラブ等と調整後、随時実施します。

事業名	対象	場所	実施日	内容
地域振興事業 体験	各講習会受講者	市町村(区) 各所	要相談 ※各事業実施日	地域振興事業で行われている教室やイベントの参加を通じて、障害のある方々 との交流やサポートの経験を積みましょう。 終了後はスタッフとのディスカッションを通じて、振り返りをします。
アウトリーチ事業	医療従事者 通院・入院患者 とその家族	要相談	要相談	退院後の生活を豊かに過ごすことができるように、スタッフが病院に outgoing 医療従 事者、通院・入院患者とその家族のみなさまにセンターの情報を伝えます。
事業見学会	障害者スポーツ活動 に興味のある方	館内施設	要相談	障害者スポーツセンターではどのようにスポーツをしているの？事業や館内施設の 見学を通じて、より障害者スポーツの理解を深めましょう！
公共スポーツ施設 利用促進事業	当該地域在住・在勤 の障害者 関係機関・団体	市町村(区) 公共 スポーツ施設	要相談	障害のある方が、身近な公共スポーツ施設を日常的に利用することができるよう に、障害のある方や関係機関・団体への支援を行います。
みんなで卓球 in KUNITACHI	障害児者 地域住民 (申込制)	くたち市民 総合体育館	未定	くたち市民総合体育館にて、楽しい卓球イベントを用意しています。卓球を通じて沢山 の方と交流をしましょう!! (申込制の事業となりますので、詳細はポスター、またはセンターへお問い合わせ下 さい)
さくらフェスティバル	地域住民の方	谷保第3公園	4/6(土)・7(日)	国立市で開催される「第42回くたちさくらフェスティバル」に当スポーツセンターの ブースを出展します。センター紹介や簡単な障害者スポーツの体験を行います！

新

新

【東京都多摩障害者スポーツセンターへのアクセス】



【自動車でお越しになる場合】

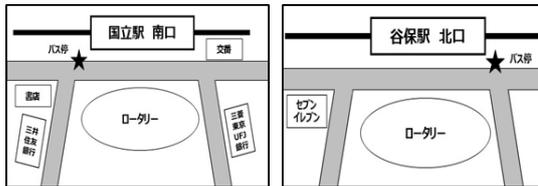
- 都道256号線(旧国道20号線) 立川・八王子方面からお越しの方
都道256号線(旧国道20号線)「谷保天満宮前」の信号を左折、JRの踏切を渡り、突き当たりT字路を右折し、すぐの信号を左折、2つ目の信号のすぐ先が駐車場の入り口です。
- 国道20号線 新宿方面からお越しの方
国立インター入口交差点を直進、都道256号線(旧国道20号線)「谷保天満宮前」の信号を右折、JRの踏切を渡り、突き当たりT字路を右折し、すぐの信号を左折、2つ目の信号のすぐ先が駐車場の入り口です。

【電車でお越しになる場合】

JR中央線「国立駅」南口より、大学通りを直進約20分。
JR南武線「谷保駅」北口より、大学通りを直進約10分。
※両駅より無料送迎バスを運行しています。

【送迎バスのご案内】

国立駅・谷保駅より無料送迎バスを運行しています。



国立駅		谷保駅	
センター発	国立駅発	センター発	谷保駅発
8:40	8:50	9:25	9:30
9:50	10:00		
10:50	11:00		
12:15	12:25		
13:00	13:10	13:25	13:30
13:50	14:00		
14:50	15:00		
15:50	16:00		
16:15発の国立駅行きバスは以下のようになります。			
[センター発]→[国立駅]→[谷保駅]→[センター着]			
16:15	16:25	16:35	
17:15	17:25		
17:50	18:00		
18:50	19:00	19:15	19:20
19:50	20:00		
21:00			



2019年【4月】							【7月】							【10月】							2020年【1月】						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11
14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25
28	29	30					28	29	30	31				27	28	29	30	31			26	27	28	29	30	31	
【5月】							【8月】							【11月】							【2月】						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
							4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8
5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15
12	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22
19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29
26	27	28	29	30	31																						
【6月】							【9月】							【12月】							【3月】						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	29	30						29	30	31					29	30	31				
30																											

■印は休館日です。

休館日の予定は、調整中のため変更になる可能性があります。ご注意ください。

東京都多摩障害者スポーツセンター
 〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1
 TEL 042-573-3811 / FAX 042-574-8579
 HP <https://tsad-portal.com>
 ※ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせください。