

ユニバーサルタイム

からだ うご たの
体を動かすって楽しい!



たい しょう
対象は
しょう がい かに
障害のある方

がい じょ ひつ よう かに
介助が必要な方は
がい じょ しゃ どう はん
介助者同伴で
さん か
ご参加ください。



おぎ くぼ たい いく かん
荻窪体育館と
かみ い ぐさ
上井草スポーツセンターで

つき 1 がい
月1回

えい ふく たい いく かん
永福体育館で

ねん 8 がい
年8回

てい き てき がい さい
定期的に開催します。



しょう がい しゅ らい てい ど
障害の種類や程度、
き ぼう ぼう
ご希望に応じて、
やりたいこと、
できそうなことを

じ ゆう えら
自由に選んで
たの
楽しめます!



くるま
車いすでもビーチコートで身体を動かすことができます。

り がく りょう ほう し
理学療法士、
かん ごと し じょう ちゅう
看護師が常駐

り がく りょう ほう し どう じつ たい ちょう や
理学療法士が、当日の体調や
こころ あ
心に合わせた動きを
いっしょ かんが
一緒に考えます。

うんどう す
運動好きな**サポーター**と
いっしょ
一緒にからだを
うご
動かしましょう。



じ ぜん もう こ ふ よう
事前申し込み不要
にゅう たい じょう じ ゆう
入退場自由

かい さい じ かん ちゅう
開催している時間中は、
いつ 来て も、
いつ 帰 っ て も OK です!
けん がく オック
見学だけでもOK!
いち ど がい じょう よう す
一度、会場の様子を
み
見にきませんか~!

しょう さい く
詳細は区ホームページへ→

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

絵の提供：NPO法人杉並いずみ





最後のサッカーゲームが盛り上がる!



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)
- ・STT(サウンドテーブルテニス)



からだを動かすだけでなく
みんなと話すことが
楽しいです。
仕事の息抜きにも
なっています♪

参加者:だいちゃん



外でのびのびバッティング!



新たな一歩! トレーニングルームを体験

こんなことができます

【グラウンド】

- ・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) ・ストレッチ

【体育館】

- ・軽い運動(バランスボール、ストレッチ) ・トレーニングルーム体験
- ・エアートランポリン ・ランニング、ウォーキング ・スポーツ車いす
- ・ボール種目(卓球、バスケ、フライングディスクなど) ・ダンス

みんなと一緒に走ると
嬉しい気持ちになります。
今日はディスクゲッターと
卓球が楽しかったです!



参加者:ばんちゃん



スラックライン ぐらぐらゆれるつなの上を渡ってみよう!



砂の上は想像以上に心地いい

こんなことができます

【ビーチコート】・ストレッチ・タンデムバイク・ボール種目(サッカー、バレーボール、フライングディスクなど)・ランニング、ウォーキング
 【体育館】・軽い運動(バランスボール、ストレッチ)・ダンス ・スラックライン・ボール種目(サッカー、バスケ、テニスなど)・タンデムバイク



参加者:田淵さん

はじめて参加
 しました。
 親子で身体を
 動かして
 リフレッシュ
 しました。



参加者:えいちゃん

近くに住んで
 います。
 ボールあそびが
 楽しいです。



公益社団法人東京都理学療法士協会

鈴木さん

「身体を動かしながら、自然にたくさん笑顔とコミュニケーションが生まれる素晴らしい空間です。さらに、施設ごとに内容もさまざまあり、自分に合った動きや楽しみ方を見つけることができます!

気がつけば、自然とあなたもユニバーサルタイム仲間!

もちろん、動きや身体の使い方について、気になることを気軽に相談できます。各会場で、皆さんとお会いできることを楽しみにしています。」

サポーターからのコメント!

タンデムバイクって
 知っていますか?
 2人で乗ると
 とても楽しいですよ。

ユニバダンスを
 踊っているみんなの
 笑顔が嬉しいです。
 一緒に楽しみましょう!



サポーター:高橋さん



サポーター:児崎さん

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行けるけれど、
 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
 最寄り駅等と会場の間を
 スタッフと一緒に歩きます。
 お気軽にご相談ください。



事前
 申込み

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。
 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)。

おぎ くぼ たい いく かん
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	4月18日(土)	午前 10時～正午
2	5月16日(土)	
3	6月3日(水)	午後 3時30分～5時30分
4	7月1日(水)	

- 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

タックすぎなみくかみいぐさ
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	4月15日(水)	午後 3時～5時	グラウンド
2	5月20日(水)		
3	6月20日(土)	午前 10時～正午	体育館
4	7月22日(水)	午後 3時～5時	

- 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
 - 帽子、暑さ対策グッズ



今年からプールも実施します。

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

P 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

タックすぎなみくえいふくたいいくかん
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	4月26日(日)	午前 10時～正午	ビーチコート
2	5月30日(土)		
3	7月29日(水)	午後 3時～5時	体育館

- 持ち物**
- 体育館の日
 - 飲み物
 - 室内履き
 - ビーチコートの日
 - 飲み物
 - 着替え
 - タオル
 - 厚手の靴下
 - 帽子、暑さ対策グッズ



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

京王線の頭線「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。

荒天の場合の実施状況はこちらからご確認ください

