

自分に合う教室やスポーツを見つきたい方へ

えどがわパラスポーツ体験会 身知

障害のある方を対象とした、パラスポーツ体験イベントです。

様々なパラスポーツを体験できます。
興味があるスポーツを見つけてみましょう！

- 対象：障害のある方とその保護者・関係者
- 費用：無料
- 申込：不要(会場にお越しください)
- 会場：2会場で実施

《総合体育館(松本1-35-1)》

- 日程：7/25(土)

《スポーツセンター(西葛西4-2-20)》

- 日程：11/22(日)



江戸川区長杯ボッチャ交流大会 身知

障害の有無を問わず、どなたでも参加できるボッチャ大会です。

- 対象：どなたでも(年齢不問)
- 日程：12/5(土)
- 費用：無料
- 申込：必要
- 会場：総合体育館(松本1-35-1)



※詳細はHPをご覧ください。



スポーツコンシェルジュ・理学療法士等による個別相談 身知

総合体育館・スポーツセンターなどの区立スポーツ施設で相談できます。

「自分の体の状態ではどんな競技ができるの？」
「無理なく運動したいけど、何をすればいいかわからない」
といった運動の悩みを、区立スポーツ施設で、いつでも気軽に相談できます。

※理学療法士等による個別相談は要予約



パラスポーツを支える人材の育成

初級パラスポーツ指導員養成講習会

日本パラスポーツ協会公認の講習会を開催し、パラスポーツ指導者の育成をしています。

- 費用：無料
※受講料は無料ですが、日本パラスポーツ協会への資格申請料および登録料は別途必要
- 申込：ウェブ申込です
※詳細はHPをご覧ください。



えどがわパラスポアンバサダー

江戸川区独自のボランティア制度です。区のパラスポーツ事業にご協力いただける方を募集しております。

- 対象：日本パラスポーツ協会公認のパラスポーツ指導者の資格を有している方
- 申込：ウェブ申込にて登録



令和8年度

パラスポーツクラブ えどがわ

区立スポーツ施設などでは、障害児・者を対象に様々な運動プログラムを実施しています。

※一部の教室・事業は健全者も参加可能です

パラスポーツ
クラブ



パラスポーツに精通した指導者が、体を動かす楽しさを伝えます！



事業を実施しない場合もあります。詳細の確認や申込は、各申込先へお問い合わせください。

ポッチャ教室

身知



障害の有無を問わず、誰でも参加できます。

- 日時: 第2土曜日 13時～15時
- 対象: 小学生以上
※障害の有無は問いません
- 講師: 五十嵐 義臣(ポッチャ審判員)
- 費用: 無料
- 申込: 必要(定員30名)



ポッチャ初心者教室

身知



ポッチャを初めて体験する方にも、講師が丁寧に教えます。

- 日程: 4/18、7/4、10/3、12/19、3/20
- 時間: 13時～14時30分
- 対象: 小学生以上のポッチャ未経験者・初心者
※障害の有無は問いません
- 講師: 五十嵐 義臣(ポッチャ審判員)
- 費用: 500円
- 申込: 必要(定員25名)



障害者水泳教室

身知



水慣れから泳ぐことまで、楽しく練習します。

知的障害者対象

- 日時: 第4土曜日
①15時～15時45分
【水慣れ～泳いでみようクラス】
②15時45分～16時30分
【めざせ25mクラス】
※①と②のどちらか1つに参加できます
※8月は開催しません
12月は第3土曜日に開催

●対象: 中学生以上で、トイレコントロールができる方(区内在住者優先)

- 講師: 柳田 千津子 ほか
- 費用: 無料
- 申込: 必要(定員:各回5名)

身体障害者対象

【水慣れ～スキルアップクラス】

- 日時: 第2日曜日
①15時～15時45分
②15時45分～16時30分
※①と②のどちらか1つに参加できます
※①と②は同じ内容です
※8月は開催しません

●対象: 小学生以上で、座位が安定しており、トイレコントロールができる方(区内在住者優先)

- 講師: 富永 美千代 ほか
- 費用: 無料
- 申込: 必要(定員:各回3名)



重度障害者対象

【親子で楽しむプールひろば】

- 日程: 4/29(水・祝日)、9/23(水・祝日)、11/3(火・祝日)

- 時間: 10時～10時45分
- 対象: 小学生以上で、介助者と入水できる方(区内在住者優先)

- 講師: ミズノスポーツサービス
- 費用: 無料
- 申込: 必要(定員:各日8組)

親子なかよし運動教室

知



会場を自由に駆け回り、親子で一緒に運動の基礎や楽しさを学びます。

- 日時: 第3土曜日
①15時～15時45分【小1～小4】
②16時～16時45分【小5～中3】
- 対象: 小学生から中学生までの知的障害児
- 講師: 富澤 由貴
- 費用: 500円
- 申込: 必要(定員:各回10名)



江戸川盆ダンス教室

身知



障害の有無を問わず、誰でも参加できる盆ダンス教室です。

- 日時: 第4土曜日 13時30分～14時30分
※5月は第5土曜日に開催
※7月は第3土曜日に開催
- 対象: 小学生以上
※障害の有無は問いません
- 講師: 柳田 千津子
- 費用: 500円
- 持ち物: うちわ・飲み物
- 申込: 必要(定員15名)



障害者トランポリン教室

身知

トランポリンで跳び、体の感覚をつかみます。

- 日時: 第4金曜日 18時45分～19時45分
※7月は第3金曜日に開催
- 対象: 小学生から高校生相当までの障害児・者
- 講師: 江戸川区トランポリン連盟
- 費用: 800円
- 申込: この教室はウェブ申込です(定員10名)



プール障害者専用レーン

身知

プールレーンの一部を障害者専用にします。

- 日程: ①第2日曜日
②第4土曜日
※8月は①、②ともに開催しません
12月の②は第3土曜日に開催
- 時間: 13時～15時
- 持ち物: 水着・ゴーグル・キャップ・タオル
- 費用: 高校生相当以上 230円
小中学生 50円
- その他: 個人での自由遊泳の時間とします
- 申込: 不要



知的障害者バスケットボール教室 知

皆で楽しみながら、練習や試合を行います。

- **日時**: 第4金曜日 19時～21時
※7月は第3金曜日に開催
- **対象**: 高校生相当以上の知的障害児・者
※高校生相当の参加には、送迎者が必要です
- **費用**: 無料
- **持ち物**: 運動着・室内履き・飲み物
- **申込**: 不要(会場にお越しください)



スマイルエアロビクス 身知



音楽に合わせて全身を動かします。

- **日時**: 第2土曜日 15時～15時45分
- **対象**: 小学3年生以上の障害児・者
(介助者の同伴可)
- **講師**: 富澤 由貴 ほか指導員1名
- **費用**: 500円
- **持ち物**: 運動着・室内履き・飲み物
- **申込**: 必要(定員30名)



身知



知的障害者サッカー教室 知

経験の有無を問わず、みんなでサッカーを楽しみます。

- **日程**: 4/5、5/23、6/21、7/19、8/30、9/20、10/25、11/15、12/27、1/30、2/21、3/21
- **時間**: 10時～12時
- **対象**: 小学生以上の知的障害、発達障害児・者
- **講師**: 認定NPO法人トラッソス
- **費用**: 無料
- **申込**: この教室はウェブ申込です(定員20名)



知的障害児バスケットボール教室 知

経験の有無を問わず、みんなでバスケットボールを楽しみます。

- **日程**: 4/12、5/10、6/7、7/25、8/9、9/6、10/11、11/1、12/6、1/10、2/7、3/7
- **時間**: 10時～12時
- **対象**: 小学生から高校生相当までの知的障害、発達障害児・者
- **講師**: 一般社団法人MUCHU
- **費用**: 無料
- **申込**: この教室はウェブ申込です(定員20名)



フライングディスク教室 身知

フライングディスクが初めての人にも丁寧に教えます。

- **日程**: 4/11、5/16、6/13、7/4、8/8、9/26、10/31、11/14、12/19、1/23、2/20、3/13
- **時間**: 10時～12時
- **対象**: 小学生以上の障害児・者
(障害種別は問いません)
- **講師**: NPO法人障害者スポーツサポート・江戸川
- **費用**: 無料
- **申込**: この教室はウェブ申込です(定員20名)



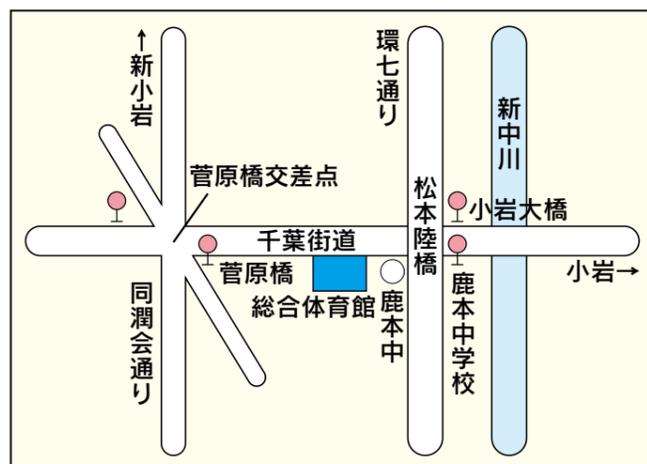
パラパワーリフティング体験会 身知

障害の有無を問わず、誰でもパラパワーリフティングを体験できます。

- **日時**: 毎週日曜日 10時～12時
- **対象**: 小学生以上
※障害の有無は問いません
- **講師**: 樋口 健太郎
(パラパワーリフティング選手)
- **費用**: 無料
- **申込**: 不要
※実施しない場合もあります。
実施日はホームページでご確認ください。



総合体育館 アクセス



JR「新小岩駅」から

- 京成バス(新小71鹿骨線 スポーツランド又は瑞江駅行)「菅原橋西」下車 徒歩約5分
- 都営バス(新小29 葛西駅行)「新小29-2 臨海病院行」「菅原橋西」下車 徒歩約5分

JR「小岩駅」から

- 都営バス(錦27 両国駅行)「錦27-2 船堀駅行」「鹿本中学校前」下車 徒歩約3分
- 京成バス(小74小松川線 小松川警察署行)「鹿本中学校前」下車 徒歩約3分

都営新宿線「一之江駅」から

- 都営バス(新小20 東新小岩四丁目行)「鹿本中学校前」下車 徒歩約3分
- 京成バス(新小20 上一色線 東新小岩三丁目行)「鹿本中学校前」下車 徒歩約3分
- 都営バス(新小29又は29-2 東新小岩四丁目行)「菅原橋」下車 徒歩約3分

文化スポーツプラザ アクセス



JR「新小岩駅」から

- 新小岩駅南口より徒歩21分
- 都営バス
[新小21 西葛西駅行][新小22 葛西駅行]
「江戸川高校前」下車徒歩約13分
「江戸川区役所前」下車徒歩約11分

JR「平井駅」「亀戸駅」「錦糸町駅」から

- 都営バス
[平23 葛西駅行][錦25又は27 葛西駅行]
「小松川警察署前」下車徒歩約8分

ボッチャ教室

身知



障害の有無を問わず、誰でも参加できます。

- 日 時: 第3土曜日 9時～11時
- 対 象: 小学生以上
※障害の有無は問いません
- 講 師: 五十嵐 義臣(ボッチャ審判員)
- 費 用: 無料
- 申 込: 必要(定員30名)



障害児・者水泳教室

身知



楽しみながら水に親しみます。

- 日 程: 第3土曜日
第1期: 4月～8月 ※5月は開催しません
第2期: 9月～12月、第3期: 1月～3月
- 時 間: ①15時30分～16時15分【小1～小4】
②16時30分～17時15分【小5～中3】
③17時30分～18時15分【高校生相当以上】
- 対 象: 小学生以上でトイレコントロールができる方
- 講 師: 一般社団法人みらぶる
- 費 用: ①②990円/回 ③無料
- その他: 介助者1名は水着で参加可
- 申 込: 必要(定員: 各回10名)



パラ卓球教室

身



初心者から経験者までレベルに応じた体験や練習ができます。

- 日 時: 第4土曜日 9時30分～11時30分
※11月は11/23(月・祝日)に開催
- 対 象: 身体障害児・者
- 講 師: 江戸川区卓球連盟、T.T Labo
- 費 用: 無料
- 申 込: 必要(定員30名)



障害児・者体操教室

身知



全身の動かし方や、体の感覚を学びます。

- 日 時: 第3土曜日 11時～12時
- 対 象: 小学生以上の障害児・者
- 講 師: 一般社団法人みらぶる
- 費 用: 無料
- 申 込: 必要(定員10名程度)



プール障害者専用レーン

身知

プールレーンの一部を障害者専用にします。

- 日 時: 水曜日 19時30分～21時
- 会 場: 大プール1コース、小プール半面
- 持ち物: 水着・ゴーグル・キャップ・タオル
- 費 用: 高校生相当以上 230円
小中学生 50円
- その他: 個人での自由遊泳の時間とします
- 申 込: 不要(定員10名)



パラフェンシング教室

身



初心者でも気軽に楽しむことができます。

- 日 程: 4/11・18、5/2・16、6/13・20、7/4・18、
8/1・15、9/5・19、10/3・17・31、11/21、
12/5・19、1/16・23、2/6・20、3/6・20
- 時 間: 18時～20時
- 対 象: 小学生以上
※障害の有無は問いません。
- 講 師: 江戸川区フェンシング協会
- 費 用: 無料
- 申 込: 不要(会場にお越しください)



障害者ダンス教室

身知

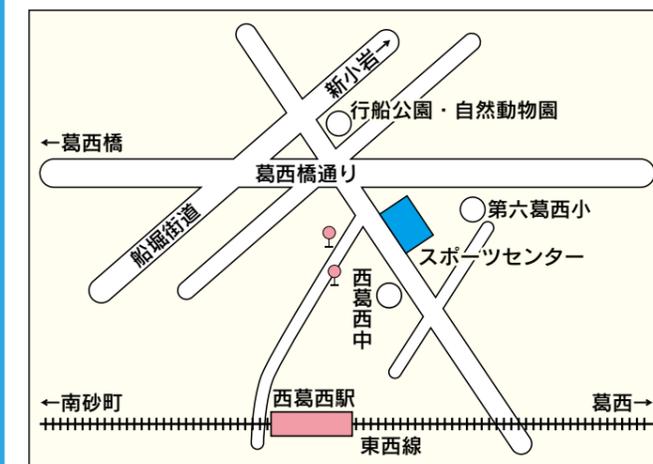


全身を使って楽しく音楽を表現します。

- 日 時: 第2日曜日
13時30分～14時30分
- 対 象: 小学生以上の障害児・者
(介助者の同伴も可)
- 講 師: 一般社団法人MUCHU
- 費 用: 無料
- 申 込: 必要(定員40名)



スポーツセンター アクセス



東京メトロ東西線

- 西葛西駅下車北口から徒歩7分

都営バス

- 新小岩駅⇒西葛西駅(新小21)西葛西駅下車
- 葛西臨海公園駅⇒西葛西駅(西葛20)西葛西駅下車
- 臨海町2丁目団地⇒西葛西駅(西葛27)西葛西駅下車
- なぎさニュータウン⇒亀戸駅(亀29)スポーツセンター前下車
- 船堀駅⇒なぎさニュータウン(葛西24)第六葛西小前下車
- 葛西駅⇒秋葉原駅(秋26)宇喜田下車

事業を実施しない場合もあります。詳細の確認や申込は、スポーツセンターへお問い合わせください。

区立スポーツ施設など

スピアーズえどりくフィールド(陸上競技場) 江戸川区清新町 2-1-1 ☎03-3878-3388

EDORIKU パラ陸上教室 身



車いす優先一般利用 身

車いす利用者が自由に専用レーンを利用できます。

- **日 程**: 5/2、5/23、6/20、9/23、10/10、11/3
- **時 間**: 14時～16時45分
- **対 象**: 自走式車いすを使用できる身体障害児・者
立位での自走が可能な身体障害児・者
- **講 師**: NPO法人関東パラ陸上競技協会
- **費 用**: 500円
- **申 込**: この教室はウェブ申込です



スポーツランド

江戸川区東篠崎 1-8-1
☎03-3677-1711

ノルディックウォーク教室 身

らくらくチェアエクササイズ教室 身

旧江戸川沿いを中心に歩き、体を動かします。

イスを使用して運動機能向上を目指すエクササイズ教室です。

- **日 時**: 毎月月曜日 10時～11時15分
- **対 象**: 関節障害のある方、歩行機能向上を目指す方
- **講 師**: 芝田 竜文
(全日本ノルディック・ウォーク連盟 指導部講師)
- **費 用**: 600円
(ポールをレンタルする場合は別途500円)
- **申 込**: 必要(定員10名)

- **日 時**: 毎月第3日曜日 10時～11時
- **対 象**: 高校生相当以上の下肢障害のある方、
一時的な怪我等により下肢が不自由な方
- **講 師**: 山田 雪恵、栗田 宗浩
- **費 用**: 600円
- **申 込**: 必要(定員20名)

篠崎ポニーランド 江戸川区篠崎町 3-12-17 ☎03-3678-7520

ぱかぱかスクール 身 知

馬とのふれあい・乗馬体験などができます。

- **日 時**: 定期的に継続参加できるコースを実施します。
※詳細は申込先にお問い合わせください。
- **対 象**: 知的・肢体障害のある小学生から中学生
- **費 用**: 無料
- **申 込**: ポニーランドHPでご確認ください。



オーエンススタジアム江戸川(江戸川区球場) 江戸川区西葛西 7-2-1 ☎03-3878-3741

えどがわでゆらんだベースボール大会 身 知

チーム全員で「打つ」「走る」「守る」などの役割を分担する特別ルールの野球形式レクリエーションです。野球経験や障害の有無、年齢に関わらず気軽に参加することができます。

- **日 程**: 11月予定 ※詳細は会場にお問い合わせください。
- **対 象**: 小学生以上
※障害の有無は問いません
※先着20名
- **費 用**: 無料
- **申 込**: ウェブ申込です



臨海球技場

江戸川区臨海町 1-1-2
☎03-3680-9251

リガーパルク・ポストメリタイム臨海球技場 身 知

フットサルを通じて、健全育成プログラムを楽しく体験できます。

- **日 時**: 毎週火曜日
①未就学児 14時15分～15時15分
②小学1年～3年 16時～17時30分
③小学4年～6年 17時30分～19時
- **対 象**: 障害のある未就学児から小学生
(健常者をご相談ください)
- **講 師**: 西野 宏太郎 ほか
- **費 用**: 未就学児 4,000円(月額)
小学生 6,000円(月額)
- **申 込**: この教室はウェブ申込です



伊賀崎 俊さんの星空デフスポーツトレーニング 身

デフリンピック日本代表経験者による、言葉を使わないサッカー交流やコミュニケーション術を学べます。希望者は、本格的にデフサッカー日本代表を目指す練習も行えます。



- **日 程**: 毎月1回(火曜日)
※詳細は会場にお問い合わせください。
- **時 間**: 19時～21時
- **対 象**: 聴覚障害児・者
(健聴の方も参加できます)
- **講 師**: 伊賀崎 俊(レプロ東京 代表)
- **費 用**: 550円
- **申 込**: edo-tf.chika.o-ence@mbr.nifty.com
へご連絡ください



水辺のスポーツガーデン

江戸川区東篠崎 2-3 先
☎03-5636-6550

すいすいローラースケート教室 知

のびのび運動広場 知

同伴者と一緒にローラースケートを楽しみます。

のびのびと走り回ったり、ボール遊びをしたりできるようにコートを開放します。在中のコーディネーターと一緒に遊びましょう。

- **日 時**: 詳細は会場にお問い合わせください。
- **対 象**: 小学生以上の知的障害児・者
※必ず介助者同伴でご参加ください。
- **講 師**: 江戸川区ローラースケート連盟
- **費 用**: 550円
※道具レンタルは別料金
- **申 込**: この教室はウェブ申込です

- **日 時**: 詳細は会場にお問い合わせください。
- **対 象**: 小学生以上の知的障害児・者
※必ず介助者同伴でご参加ください。
- **講 師**: 株式会社コーディスポーツ
- **費 用**: 無料
- **申 込**: 不要(会場にお越しください)



知的障がい者のためのわくわく運動広場 知

フェンスに囲まれた天然芝の広場で、ボールを使ったり、走り回ったりして遊べます。

- **日 時**: 11月前後に2回開催
※詳細は会場にお問い合わせください。
- **対 象**: 知的障害児・者(年齢不問)
※必ず介助者同伴でご参加ください。
- **講 師**: 株式会社コーディスポーツ
- **費 用**: 一組1,100円
- **申 込**: ウェブまたは電話で申込



事業を実施しない場合もあります。詳細の確認や申込は、各申込先へお問い合わせください。

地域施設など～体力づくりをしたい方向けの教室～

パラスポーツ初心者教室

健康運動指導士や理学療法士がサポート！
ストレッチ、筋力トレーニング、
パラスポーツなどで体を動かします。

- 対象：小学生から64歳までの区内在住の身体障害児・者（車いす利用者も可）
- 講師：ミズノスポーツサービス
- 費用：無料
- 申込：総合体育館（03-3653-7441）にお電話ください。
- 会場：5会場で実施します



葛西区民館【中葛西3-10-1】

- 日程：4/19、7/5、9/6、11/1、2/7
※2/7は長島・桑川コミュニティ会館（東葛西5-31-18）で開催
- 時間：10時～11時30分

文化スポーツプラザ【松島2-16-20】

- 日程：4/19、7/5、9/6、10/11、11/1、2/7
- 時間：14時～15時30分

総合体育館【松本1-35-1】

- 日程：5/10、7/19、1/17
- 時間：10時～11時30分

東部区民館【東瑞江1-17-1】

- 日程：6/7、8/2、10/4、12/6、3/7
- 時間：10時～11時30分

小松川さくらホール【小松川3-6-3】

- 日程：6/7、8/2、10/4、12/6、3/7
※6/7、3/7は中平井コミュニティ会館（平井7-1-6）で開催
- 時間：14時～15時30分

チャレンジ! スポーツ教室

様々なスポーツを体験し、
運動不足を解消します。

- 対象：中学生以上の知的障害児・者
- 講師：ミズノスポーツサービス
- 費用：無料
- 申込：この教室はウェブ申込です
- 日程：第2土曜日、第4日曜日ほか
- 時間：9時30分～11時30分
- 会場：都立白鷺特別支援学校（東小松川4-50-1）
都立鹿本学園（本一色2-24-11）
文化スポーツプラザ（松島2-16-20）
※日程・会場は変更になる場合がありますので、申込時にご確認ください。



アクティブ KIDS スポーツクラブ

親子で楽しく体を動かせる運動教室です。

- 対象：3歳から就学前の知的障害児や発達障害児と保護者
- 費用：親子1組につき100円
- 申込：この教室はウェブ申込です



総合体育館【松本1-35-1】

- 日時：第3水曜日
15時～16時
- 講師：認定NPO法人
トラッソ

スポーツセンター【西葛西4-2-20】

- 日時：第3土曜日
13時30分～14時30分
- 講師：一般社団法人みらぶる

パラスポーツ一般公開

障害の有無を問わず、どなたでも見学・体験することができます。

車いすバスケットボール・シッティングバレーボール・ブラインドサッカー®・ゴールボール・パラフェンシングは、競技団体の協力のもと実施しています。競技団体がルール等を丁寧にレクチャーしてくれますので、初めての方もお気軽にご参加いただけます。  

文化スポーツプラザ 江戸川区松島2-16-20

競技	日程	時間	申込	費用
ボッチャ 	毎週火、木、土曜日	9時～21時 (パラ卓球 火曜日は9時～17時)	不要	高校生相当 以上110円 (2時間)
パラ卓球 				
フライングディスク 	毎週火、土曜日	18時～21時		
パラフェンシング 				
シッティングバレーボール 	毎週木曜日	18時～21時30分	必要 ※スポーツ振興課 パラスポーツ係 (電話:03-5662-1523)へ お問い合わせください。	小中学生 無料

※用具は無料で貸し出します。
※パラ卓球は1人での利用は不可。グループの中に障害者手帳持参者がいる必要があります。
※実施していない場合があります。利用したい日に実施しているかはホームページでご確認ください。

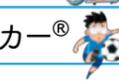


総合体育館 江戸川区松本1-35-1

競技	日程	時間	申込	費用
ボッチャ 	毎週火曜日	13時～16時50分	不要	高校生相当 以上230円 小中学生 50円
車いすバスケットボール 	第1水曜日	18時30分以降	必要 ※スポーツ振興課 パラスポーツ係 (電話:03-5662-1523)へ お問い合わせください。	

※祝日は開催しません。急きょ、中止になる場合があります。

スポーツセンター 江戸川区西葛西4-2-20

競技	日程	時間	申込	費用
シッティングバレーボール 	第1土曜日	18時以降	必要 ※スポーツ振興課 パラスポーツ係 (電話:03-5662-1523)へ お問い合わせください。	高校生相当 以上230円 小中学生 50円
車いすバスケットボール 	第2土曜日			
ブラインドサッカー® 	第3土曜日			
ゴールボール 	第3土曜日 第4土曜日			

※祝日は開催しません。急きょ、中止になる場合があります。

事業を実施しない場合もあります。詳細の確認や申込は、各申込先へお問い合わせください。