

その他の区立スポーツ施設など

パラスポーツ初心者教室

身



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。

- 講師：原 満梨絵(ミズノスポーツサービス)ほか
- 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)
- 費用：無料
- 申込：総合体育館(03-3653-7441)へお電話ください。

葛西区民館【中葛西 3-10-1】	小岩アーバンプラザ【北小岩 1-17-1】	東部区民館【東瑞江 1-17-1】	中平井コミュニティ会館【平井 7-1-6】
● 日程：5/11・7/13・9/14 12/14・2/8	● 日程：5/11・7/13・10/12 12/14・2/8	● 日程：6/8・8/10・10/12 1/11・3/8	● 日程：6/8・8/10・11/9 1/11・3/8
● 時間：10時～11時30分	● 時間：14時～15時30分	● 時間：10時～11時30分	● 時間：14時～15時30分

アクティブKIDSスポーツクラブ

親子で楽しむ運動教室です。

- 会場：小岩アーバンプラザ集会室【北小岩 1-17-1】
- 日時：第3水曜日 15時～16時 ※10月は第5水曜日に実施
- 講師：認定NPO法人トラッソ
- 会場：スポーツセンター会議室【西葛西 4-2-20】
- 日時：第4木曜日 15時～16時
- 講師：一般社団法人みらぶる
- 対象：3歳から就学前の知的障害児や発達障害児とその保護者
- 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。



EDORIKU パラ陸上教室

身



車いす陸上競技や、立位での陸上競技の体験を行います。

- 日時：5/3・6/15・7/20・8/17・9/23
13時～16時30分
- 会場：スピアーズえどりくフィールド【清新町 2-1-1】
- 対象：自走式車いす利用者または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。



チャレンジ！スポーツ教室

月に、様々なスポーツを体験し、運動不足を解消します。

- 日時：第4土曜日 9時30分～11時30分
※12月は第3土曜日に開催
- 会場：都立白鷺特別支援学校【東小松川 4-50-1】
※5月、12月、3月は鹿本学園【本一色 2-24-11】で開催
- 対象：高校生相当以上の知的障害児・者
- 費用：無料
- 申込：総合体育館(03-3653-7441)へお電話ください。

デフフットサル教室

身

初心者から経験者まで、デフフットサルを楽しみます。

- 日時：毎月最終火曜日 18時～19時
※7月は16日に、3月は18日に開催
- 会場：臨海球技場【臨海町 1-1-2】
- 対象：聴覚障害児・者
- 講師：伊賀崎 俊(レプロ東京 総監督)ほか
- 費用：550円
- 申込：edo-tf.chika.o-ence@mbr.nifty.com
へご連絡ください。



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。
- 会場：篠崎ポニーランド【篠崎町 3-12-17】
- 対象：知的・肢体障害のある小学生
- 費用：無料
- 申込：03-3678-7520へお電話ください。



すいすいローラースケート教室

知

同伴者と一緒にローラースケートを楽しみます。

- 日時：毎月1回 ※詳細は申込先にお問い合わせください。
- 会場：水辺のスポーツガーデン【東篠崎 2-3 先】
- 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：03-5636-6550へお電話ください。



令和6年度

パラスポーツクラブ えどがわ

区立スポーツ施設では、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。

パラスポーツクラブ



※一部の教室・事業は健常者も参加可能です



ゴールボール



バスケットボール

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！



アクティブKIDSスポーツクラブ



ボッチャ



エアロビクス



EDORIKUパラ陸上教室



スポーツ・運動相談



ともに、生きる。
江戸川区

参加可能な教室や、ご自身の適正なスポーツ
について、スポーツコンシェルジュに相談で
きます。お気軽にお問い合わせください。

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。

身 身体障害者が対象 知 知的障害者が対象

令和6年4月発行

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2土曜日 13時～15時
※8月は第1土曜日に開催
※2月は11日(火・祝日)に開催
- 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
※12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



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
※11月は開催しません
- 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 時：4月～8月までの第3土曜日
①15時30分～16時15分【小1～小3】
②16時30分～17時15分【小4～中3】
③17時30分～18時15分【高校生相当以上】
※5月は開催しません
※9月以降はプール改修工事の為開催しません
- 対 象：小学生以上でトイレコントロールができる方
- 講 師：和田 誠一 (上級パラスポーツ指導員)
- 費 用：①②：990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)

なかよし運動教室

知



自由に駆け回り、運動の基礎や楽しさを学びます。

- 日 時：第2日曜日
①10時～10時45分【小1～小4】
②11時～11時45分【小5～中3】
※4月は第1日曜日に開催 ※8月と9月は開催しません
※12月は第3日曜日に開催
- 対 象：小学生から中学生までの知的障害児
- 講 師：原 満梨絵 ほか2名
- 費 用：400円
- 申 込：必要 (定員：各回10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。

- 日 時：第4土曜日
①15時～15時45分【水慣れ・スキルアップクラス】
②15時45分～16時30分【めざせ4泳法クラス】
※7月と12月は開催しません
- 対 象：中学生以上でトイレコントロールができる方
- 講 師：柳田 千津子 ほか4名
- 費 用：無料
- 申 込：必要 (定員5名)



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
※5月は第3日曜日に開催
- 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 30名)



車いす卓球教室

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：6月以降の第4土曜日 9時30分～11時30分
※6月と10月と1月は第2土曜日に開催
※9月と12月は第1土曜日に開催
※2月は開催しません
- 対 象：車いすを利用している身体障害児・者
- 講 師：伊藤 誠、江戸川区卓球連盟、T.T Labo
- 費 用：無料
- 申 込：必要 (定員 30名)

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：中学生以上の障害児・者 (介助者の同伴可)
- 講 師：富澤 由貴 ほか指導員1名
- 費 用：400円
- 持ち物：運動着・室内履き・飲み物
- 申 込：必要 (定員 30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 時：①第2日曜日 13時～15時
②第4土曜日 13時～15時
※7/27、8/11、12/28は開催しません
- 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 210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



障害者体操教室

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
※11月は開催しません
- 対 象：小学生以上の障害児・者
- 講 師：和田 誠一
(上級パラスポーツ指導員)
- 費 用：無料
- 申 込：必要 (定員 10名)



車いすフェンシング教室

身



初心者でも気軽に楽しむことができます。

- 日 程：4/13・20・27、5/25、6/15・29、7/6・20
8/3・17、9/7・21、10/5・19・26、11/9・16
12/7・21、1/11・18、2/15、3/1・15
- 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：東京都車いすフェンシング協会
- 費 用：無料
- 申 込：不要 (会場にお越しください)



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
※12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)



パラスポーツ一般公開

身知

参加する場合は、必ず事前にお問い合わせください。

競 技	ボッチャ	毎週火曜日	13時～16時50分
	車いすバスケ	第1水曜日	18時30分以降

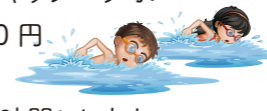
- ※ボッチャ：12/31、2/11は開催しません
- ※車いすバスケ：6/5、1/1は開催しません
- 費 用：高校生相当以上210円 小中学生50円
- 申 込：必要
- ※祝日は開催しません。急きょ、中止になる場合があります。

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 210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)



パラスポーツ一般公開

身知

参加する場合は、必ず事前にお問い合わせください。

競 技	シッティングバレーボール	第1土曜日	18時以降
	車いすバスケ	第2土曜日	18時以降
	ブライндサッカー®	第3土曜日	18時以降
	ゴールボール	第3土曜日 第4土曜日	13時～18時 18時以降

- 費 用：高校生相当以上210円 小中学生50円
- 申 込：必要
- ※祝日は開催しません。急きょ、中止になる場合があります。