

令和7年度

パラスポーツ初心者教室

参加費
無料

申込制

～ストレッチ・筋力トレーニング・パラスポーツ体験で、楽しく身体を動かします～



身体に
障がいがある方対象

車いす
利用者も
参加できます

障がいの
状態に合わせて
体を動かします



対象

小学生以上 64 歳までの
身体に障がいがある区民
各会場 10 名程度

内容

- ◆ストレッチ
 - ◆筋力トレーニング
 - ◆パラスポーツ体験
- 各会場とも同じ内容です

会場

- ◆葛西区民館
- ◆小岩アーバンプラザ
- ◆東部区民館
- ◆小松川さくらホール
- ◆中平井コミュニティ会館
- ◆文化スポーツプラザ ほか

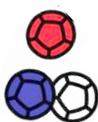


申込み
問合せ

総合体育館へ電話
☎ 03-3653-7441



ボッチャ



日時・会場の詳細は裏面をご確認ください

講師

ミズノスポーツサービス
◆理学療法士が運動のサポートをいたします

- 病気やケガの後遺症により運動実施に不安がある方、ご参加ください
- 身体障害者手帳をお持ちでない方も、参加できます
- リハビリの効果も期待できます
 - ・ 関節や筋肉を動かすことで生活の動作をスムーズに！
 - ・ 運動の機会を増やして活動的に！



道具を使った
ストレッチ・
筋力トレーニング

【主催】江戸川区スポーツ振興課

【パラスポーツ初心者教室】～令和7年度～



◆◆お車でお越しの方へ◆◆

6会場とも駐車場はございますが、駐車台数に限りがございますので、駐車できない場合もございます。小岩アーバンプラザのみ有料ですが、障害者手帳の提示で駐車料金の減免がございます。

申込み
問合せ

総合体育館へ電話で
03-3653-7441

日時
会場

- お近くの会場にご参加ください
- 各自で会場までお越しください
- 1回のみ参加も可能です

会場	葛西区民館 集会室4・5・6(3階) *集会室1(2階)	小岩アーバンプラザ 健康スタジオ(1階)	東部区民館 つつじ・りんどう(1階)	小松川さくらホール 健康スタジオ(1階)	中平井 コミュニティ会館 集会室1・2(1階)	文化スポーツプラザ パラスポーツルーム1 (1階)
日程	① 4月27日(日)* ② 7月6日(日) ③ 9月7日(日)* ④ 11月2日(日) ⑤ 2月1日(日)	① 4月27日(日) ② 7月6日(日) ③ 9月7日(日) ④ 11月2日(日) ⑤ 2月1日(日)	① 6月1日(日) ② 8月3日(日) ③ 10月5日(日) ④ 12月7日(日) ⑤ 3月1日(日)	① 8月3日(日) ② 10月5日(日) ③ 12月7日(日)	① 6月1日(日) ② 3月1日(日)	① 8月24日(日) ② 1月11日(日) ③ 3月15日(日)
時間	10時～11時30分	14時～15時30分	10時～11時30分	14時～15時30分	14時～15時30分	10時～11時30分
持物	飲み物(水分補給用)	飲み物(水分補給用) 室内用運動靴	飲み物(水分補給用)	飲み物(水分補給用) 室内用運動靴	飲み物(水分補給用) 室内用運動靴	飲み物(水分補給用) 室内用運動靴

文化スポーツプラザ

【住所】松島2-16-20

- ◆JR総武線 新小岩駅から徒歩20分
- ◆都営バス 新小岩駅から「新小21」または「新小22」に乗車し、「江戸川区役所前」下車 徒歩11分



会場
アクセス

12月7日(日): 東部フレンドホール 3階 集会室4
【住所】瑞江2-5-7

葛西区民館

【住所】中葛西3-10-1

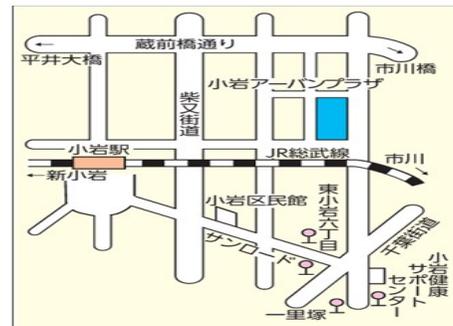
- ◆東京メトロ東西線 葛西駅から徒歩5分
- ◆都営バス 葛西駅から「葛西24 船堀駅行」に乗車し、「葛西区民館前」下車 徒歩1分



小岩アーバンプラザ

【住所】北小岩1-17-1

- ◆JR総武線 小岩駅から徒歩15分
- ◆京成バス 小岩駅から「小72 瑞江駅行き」に乗車し「一里塚」下車 徒歩5分 または「東小岩六丁目」下車 徒歩5分



東部区民館

【住所】東瑞江1-17-1

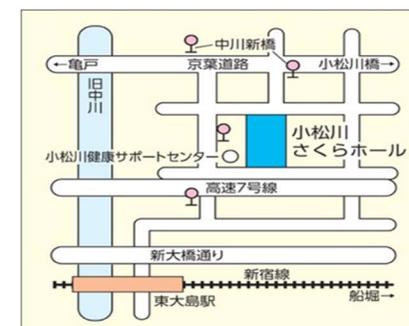
- ◆地下鉄都営新宿線 瑞江駅から徒歩5分
- ◆京成バス 瑞江駅から「新小71 新小岩駅行」または「小72 小岩駅行」に乗車し、「東部区民館入口」下車 徒歩4分



小松川さくらホール

【住所】小松川3-6-3

- ◆地下鉄都営新宿線 東大島駅から徒歩10分
- ◆都営バス 平井駅・東大島駅から「平28」に乗車し「小松川健康サポートセンター前」下車 徒歩1分



中平井コミュニティ会館

【住所】平井7-1-6

- ◆JR総武線 平井駅から徒歩15分
- ◆都営バス 平井駅から「上23 平井操車所行」に乗車し「平井操車所」下車 徒歩1分

