スポーツセンター

江戸川区西葛西 4-2-20
☎03-3675-3811

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：一般社団法人みらぷる
- 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：一般社団法人みらぷる
- 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。

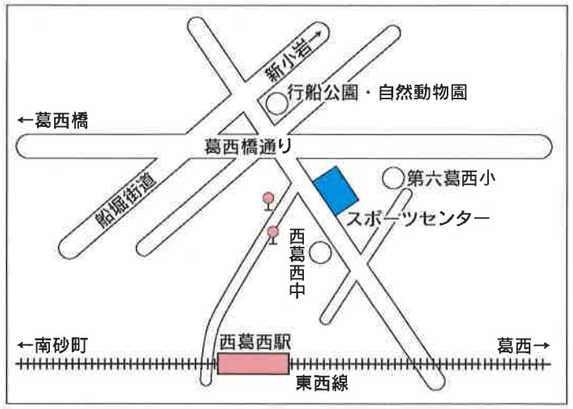
- 日　程：4/11・18、5/2・16、6/13・20、7/4・18、8/1・15、9/5・19、10/3・17・31、11/21、12/5・19、1/16・23、2/6・20、3/6・20
- 時　間：18時～20時
- 対　象：小学生以上
  ※障害の有無は問いません。
- 講　師：江戸川区フェンシング協会
- 費　用：無料
- 申　込：不要（会場にお越しください）

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。

身 身体障害者が対象　知 知的障害者が対象

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。 身 知

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 パラ卓球	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） 小中学生無料
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	毎週火曜日			
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。	

※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	13時～18時		
	第4土曜日	18時以降		

※祝日は開催しません。急きょ、中止になる場合があります。

無　料

令和8年度

たっきゅうきょうしつ

パラ卓球教室

身体障害のある方が対象の卓球教室です。競技経験の有無は問いません。

初心者から経験者まで、楽しみながら上達を目指します。

参加できる方：身体障害児・者

定員：30 名

会場：江戸川区スポーツセンター　小体育室（西葛西 4-2-20）

内容：初心者クラスと経験者クラスに分かれて、参加者のレベルに応じた卓球の体験・練習をします。

講師：江戸川区卓球連盟　、　T.T　Labo

松永講師

申込
① スポーツセンターへ、電話で申込 【電話】03-3675-3811
② ホームページ「お問い合わせ」ページからオンライン申込
※「お問い合わせ内容」欄に本教室申込の旨、入力ください。

持ち物：ラケット（貸し出しあり）

スケジュール：原則、毎月第 4 土曜日　午前 9:30～午前 11:30

※11 月は 23 日（祝・月）に開催

①4 月 25 日 （申込:3/29～）	②5 月 23 日 （申込:4/26～）	③6 月 27 日 （申込:5/24～）	④7 月 25 日 （申込:6/28～）	⑤8 月 22 日 （申込:7/26～）	⑥9 月 26 日 （申込:8/23～）
⑦10 月 24 日 （申込:9/27～）	⑧11 月 23 日 （申込:10/25～）	⑨12 月 26 日 （申込:11/24～）	⑩1 月 23 日 （申込:12/27～）	⑪2 月 27 日 （申込:1/24～）	⑫3 月 27 日 （申込:2/28～）

主催：江戸川区

令和8年度パラスポーツクラブ　※日程等は変更する場合がございます。

	教室名	開催日	申込日時	申込方法
10月	障害者ダンス教室	10月11日（日）	9月20日（日）9:30~	お電話にて
	ボッチャ教室	10月17日（土）		
	障害者体操教室	10月17日（土）		
	障害者水泳教室（高校生以上）	10月17日（土）		
	①障害児水泳教室（小１~小4）	【2期】9/19・10/17・11/21・12/19	8月16日（日）9:30~ ※定員に達したため申込終了	
	②障害児水泳教室（小5~中3）	【2期】9/19・10/17・11/21・12/19		
11月	障害者ダンス教室	11月8日（日）	空きがあれば随時	お電話にて
	ボッチャ教室	11月21日（土）	10月18日（日）9:30~	
	障害者体操教室	11月21日（土）		
	障害者水泳教室（高校生以上）	11月21日（土）		
	①障害児水泳教室（小１~小4）	【2期】9/19・10/17・11/21・12/19	※定員に達したため申込終了	
	②障害児水泳教室（小5~中3）	【2期】9/19・10/17・11/21・12/19		
12月	障害者ダンス教室	12月13日（日）	空きがあれば随時	お電話にて
	ボッチャ教室	12月19日(土）※剣道場	11月22日（日）9:30~	
	障害者体操教室	12月19日(土）※剣道場		
	障害者水泳教室（高校生以上）	12月19日(土)		
	①障害児水泳教室（小１~小4）	【2期】9/19・10/17・11/21・12/19	※定員に達したため申込終了	
	②障害児水泳教室（小5~中3）	【2期】9/19・10/17・11/21・12/19		
1月	障害者ダンス教室	1月10日（日）	空きがあれば随時	お電話にて
	ボッチャ教室	1月16日（土）	12月20日（日）9:30~	
	障害者体操教室	1月16日（土）		
	障害者水泳教室（高校生以上）	1月16日（土）		
	①障害児水泳教室（小１~小4）	【3期】1/16・2/20・3/20		
	②障害児水泳教室（小5~中3）	【3期】1/16・2/20・3/20		
2月	障害者ダンス教室	2月14日（日）	空きがあれば随時	お電話にて
	ボッチャ教室	2月20日（土）	1月17日（日）9:30~	
	障害者体操教室	2月20日（土）		
	障害者水泳教室（高校生以上）	2月20日（土）		
	①障害児水泳教室（小１~小4）	【3期】1/16・2/20・3/20	―	
	②障害児水泳教室（小5~中3）	【3期】1/16・2/20・3/20		
3月	障害者ダンス教室	3月14日（日）	空きがあれば随時	お電話にて
	ボッチャ教室	3月20日（土）	2月21日（日）9:30~	
	障害者体操教室	3月20日（土）		
	障害者水泳教室（高校生以上）	3月20日（土）		
	①障害児水泳教室（小１~小4）	【3期】1/16・2/20・3/20	―	
	②障害児水泳教室（小5~中3）	【3期】1/16・2/20・3/20		

※①「障害児水泳教室①②」は1年間で3期制です。期ごとのお申込みが必要です。
　各期第1回目に料金をお支払いいただきます（990円×回数）。

※②「障害者ダンス教室」は【1期　4月~9月】【2期　10月~3月】の2期制です。
　各期1度のお申込みで期間中（6回）参加できます。

※各予定は変更になる場合がございます。

江戸川区スポーツセンター　お申込みTEL　**03-3675-3811**