

# ユニバーサルタイム

からだ うご たの  
**体を動かがすって楽しい!**

## 荻窪体育館 体育室・小体育室

### ■スケジュール(予定)

かい 回	ひづけ 日付	じかん 時間(受付は15分前から)	ばしょ 場所
1	4月 5日(土)	午前 10時~正午	体育室
2	5月 7日(水)	午後 3時30分~5時30分	小体育室
3	6月 4日(水)	午後 3時30分~5時30分	体育室
4	7月 2日(水)	午後 3時30分~5時30分	小体育室

- 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

## 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)

かい 回	ひづけ 日付	じかん 時間(受付は15分前から)	ばしょ 場所
1	4月16日(水)	午後 3時~5時	グラウンド
2	5月14日(水)	午後 3時~5時	グラウンド
3	6月21日(土)	午前 10時~正午	体育館
4	7月23日(水)	午後 3時~5時	体育館

- 持ち物**
- 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
  - 体育館の日
    - 飲み物
    - 室内履き



**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  
 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

グラウンドの日は雨天中止  
 中止をするときは、前日の午後1時までに区ホームページに掲載します。  
 問合せ先(当日のみ有効) ☎090-2520-4957

## 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)

かい 回	ひづけ 日付	じかん 時間(受付は15分前から)	ばしょ 場所
1	5月25日(日)	午前 10時~正午	ビーチコート
2	7月30日(水)	午後 3時~5時	体育館

- 持ち物**
- 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
  - 体育館の日
    - 飲み物
    - 室内履き



**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。  
 詳細は区ホームページへ↑

**対象は**  
障害のある方

介助が必要な方は  
介助者同伴で  
ご参加ください。

**定期的**に開催  
 荻窪体育館と  
 上井草スポーツセンターで  
 月1回、定期的

**新たに**  
 永福体育館で  
 スタート!

ストレッチが  
気持ちいい!

障害の種類や程度、  
ご希望に応じて、  
やりたいこと、  
できそうなことを  
自由に選んで  
楽しめます!

理学療法士、  
看護師が常駐

理学療法士が、無理のない  
運動をアドバイス。  
サポーターが、一緒に  
体を動かして楽しめます。  
安心してご参加ください。

事前申し込み不要  
入退場自由

開催している時間中は、  
いつ来ても、  
いつ帰ってもOKです!  
見学だけでもOK!  
一度、会場の様子を  
見にきませんか~!

詳細は区ホームページへ→  
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s032/636.html>



# ユニバーサルタイム 荻窪



音のなるボールでサッカーしよう!



理学療法士が相談にのります

## 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)

理学療法士の方に体の調子を見てもらったり、マッサージをしてもらったりしています。



**P** 身体障害者用  
駐車場 2台

# ユニバーサルタイム 永福

ビーチコートの日と体育館の日があります



ビーチコートでサラサラの砂の上を歩こう!

5月25日(日)に  
初めて開催します!



**P** 身体障害者用  
駐車場 1台

## 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できるけれど、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  
最寄り駅と会場の間をスタッフが一緒に歩きます。お気軽にご相談ください。



**Q** 「車で行きたい。駐車場は使えるの?」

**A** 各施設に身体障害者用の駐車場が1~2台分あります。各施設に事前にご連絡をいただくとスムーズです。上井草スポーツセンターには、機械式駐車場が52台分あり、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が)。



# ユニバーサルタイム 上井草

グラウンドの日と体育館の日があります



フライングディスクでの当て

グラウンドの日は、気持ちの良い芝の上で走ったり、のびのび体を動かしたり、ボールを思い切り投げたり。最高に楽しんでいます!



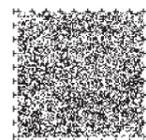
歩いたり走ったり!ステップワークにチャレンジ!

## こんなことができます

- グラウンド**
- ・ストレッチ
  - ・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)



**P** 身体障害者用  
駐車場 2台



ラケットでボールを打つって楽しい!

いろいろな種目を自由にできるのが楽しいです。ユニバーサルタイムは知り合いが増えるので嬉しいです。



- 体育館**
- ・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(卓球、バスケ、フライングディスクなど)
  - ・ランニング、ウォーキング
  - ・スポーツ車いす
  - ・トレーニングルーム体験

シールを10枚集めて  
プレゼントと  
交換しよう!



オリジナルバッグ  
スタンプカード



スタート  
ゴール  
シール10個ですきなプレゼントがあります



ゴールボール選手  
高田 朋枝さん

ユニバーサルタイムは、障害当事者や地域の関係者が集まる「障害者スポーツネットワーク」でアイデアを出し合い、取組んでいます。障害のある方が、もっと気軽に、地域の施設を利用できるといいと思っていますし、ユニバーサルタイムが、そのきっかけになってほしいと思います。私もときどき、参加者として、サポーターとして、いろいろな仲間とユニバーサルタイムを楽しんでいます。

みなさんも、遊びに来てくださいね!

