

ユニバーサルタイム

小さな
「やってみたい」を、
ここで一緒に。



じ ぜん
も 申
う 込
ふ 入
不 要

にゅう たい じょう
入 退 場
じ ゆう
自 由

けん がく
見 学 だ け
で も OK

しょうがい しゅるい てい ど
障害の種類や程度、
き ぼう おう
ご希望に応じて、

やりたいこと、できそうなこと
じ ゆう えら たの
を自由に選んで楽しめる！

り がく りょうほう し
理学療法士、
かん ご し じょうちゅう
看護師が常駐！

うん どう ず
運動好きなサポーターと
いっしょ うご
一緒にからだを動かそう！

てい き てき かい さい
定期的に開催！

つき かい おぎ くぼ たい いく かん
【月1回】荻窪体育館・
かみ い ぐさ
上井草スポーツセンター
ねん かい えい ふく たい いく かん
【年8回】永福体育館

ユニバーサルタイムであなたの



バスケットボール

いっしょはし
みんなで一緒に走ると
うれきも
嬉しい気持ちになります。

さんかしゃ
参加者: ばんちゃん



ダンス



トランポリン



ランニング・ウォーキング



ヨガ

はな たの
みんなと話すことも楽しみの
ひとつです。仕事の息抜き
にもなっています!

さんかしゃ
参加者: だいちゃん



たっぎゅう
卓球

こんなことができます

荻窪体育館

- 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 ●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)
- STT (サウンドテーブルテニス)
- ボール種目 (バスケット・サッカー・テニス・ティーボールなど)

TAC杉並区上井草スポーツ

【グラウンド】

- 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)
- ストレッチ
- ボール種目 (サッカー・野球・フライングディスクなど)

【体育館】

- 軽い運動
- トレーニング
- エアート
- ウォーキ
- ボール種

「やってみたい」を見つけよう

えい ふく たい いく かん たい いく かん ひ ひ
永福体育館は体育館の日とビーチコートの日があります。



ビーチコート



たい いく かん
体育館

かみ い ぐさ たい いく かん ひ ひ ひ
上井草スポーツセンターは、体育館の日、グラウンドの日、プールの日があります。



グラウンド



たい いく かん ひ たい けん
体育館の日はトレーニングルームの体験ができます。



おん すい
温水プール

かみ い ぐさ
上井草スポーツセンターの
プールでユニバーサルタイムを
開催します!

10月15日(木) 午後3時~5時

【申し込み期間】

8月15日頃~9月17日(予定)

【定員】20人(抽選)



じ ぜん ちゅう こ
事前申し込み

センター

運動(バランスボール、ストレッチ)
トレーニングルーム体験 ●ダンス
卓球 ●ランボル
●ランニング
●スポーツ車いす
●卓球 ●バスケット ●フライングディスクなど

TAC杉並区永福体育館

【ビーチコート】

- ストレッチ ●タンデムバイク
- ランニング ●ウォーキング
- ボール種目(サッカー・バレーボール・フライングディスクなど)

【体育館】

- 軽い運動(バランスボール、ストレッチ)
- ダンス ●スラックライン
- タンデムバイク
- ボール種目(サッカー・バスケット・テニスなど)

ち いき たい いく し せつ かい さい
地域の体育施設で開催しています

ユニバーサルタイムにふらっと参加しませんか？



しょうがい かたがた おこな うんどう おこな
障害のある方々にアンケートを行い、スポーツや運動を行うために、
どのような催しやサポートがあるとよいかをお聞きしました。

き がる からだ うご き ぶんでんかん
気軽に身体を動かして気分転換したい

き ちょうせん じぶん あ うんどう み
気になるスポーツに挑戦したり、自分に合う運動を見つけない

てい き てき かいさい
定期的に開催しているとよい

し どう しゃ
指導者やサポーターがいてほしい

ユニバーサルタイムは、このような声を反映して開催しています。

やりたいことは、一人ひとり違います。ユニバーサルタイムは、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。

かる うん どう
軽い運動や
ウォーキング



サッカー、
バッティングなどの
ボール種目



みんなで
ゲーム



きょう ぎ たの たいせつ
競技ルールにはこだわらず、スポーツそのものを楽しむことを大切にしています。

しょうがいしゃ
障害者スポーツ
ネットワークメンバー
き づ いっ せい
木津 石生さん



ユニバーサルタイムは、予約不要で、体調に合わせて参加できます。会場までの誘導サポートがあるのも嬉しいポイントです。様々なアクティビティを楽しめ、理学療法士の方にも相談できるので安心です。サポーターの方々に見守られながら、楽しく体を動かすことで、体力がついてきました。外出する自信も持てるようになり、生活の幅が広がっています。ぜひ一度参加してみませんか？

しょうがいしゃ
障害者スポーツネットワーク

しょうがいしゃ
障害者
スポーツ関係

いりよう
医療・
福祉関係

しょうがいしゃ だんたいとう
障害者団体等

ち いき
地域・
スポーツ関係

ぎょうせい かんけい
行政関係

きょう ぎ けん とう
協議・検討

ユニバーサルタイムの
企画に反映

つか し せつ
使いやすい施設に
む かい ぜん はんえい
向けた改善に反映

一緒に楽しむスタッフがいます

運動が好きなサポーターと一緒にからだを動かしましょう。

サポーターは、パラスポーツ指導員やスポーツ推進委員、ユニバーサルタイムサポーター養成講座の修了者です。ユニバーサルタイムで顔見知りになり、地域で「こんにちは!」ということも。



理学療法士、看護師が常駐しています。

看護師は、受付で体調確認をしたり会場内を巡回します。理学療法士は、軽い運動コーナーやウォーキングコーナーで、当日の体調や心に合わせた動きと一緒に考えます。



アドバイスのおかげでからだを少しずつ動かせるようになりました。



公益社団法人東京都理学療法士協会 鈴木 享之さん

身体を動かしながら、自然にたくさんの笑顔とコミュニケーションが生まれる素晴らしい空間です。さらに、施設ごとに内容もさまざまあり、自分に合った動きや楽しみ方を見つけることができます!

気がつけば、自然とあなたもユニバーサルタイム仲間!もちろん、動きや身体の使い方について、気になることを気軽に相談できます。各会場で、皆様とお会いできることを楽しみにしています。

誘導サポートと一緒に会場へ

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行けるけれど、そこから会場まではサポートしてほしい

会場までの移動が不安な方へ 事前申し込み

最寄り駅等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。開催日の前日(前日が土日祝日の場合は直前の平日)までに、電話またはメールでスポーツ振興課へ「誘導サポーター希望」とお伝えください。



TEL:03-5307-0765(平日午前8時30分~午後5時15分) Eメール:sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp



各施設に身体障害者用駐車場があります

利用の際には各施設に事前にご連絡いただくとスムーズです。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料金無料です。(受付で手続きが必要です)

荻窪体育館

2台

上井草
スポーツセンター

2台

別に地下機械式駐車場
52台(有料)あり

永福体育館

1台

おぎ くぼ たい いく かん
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 うけつけ 時間(受付は15分前から)
1	7月1日(水)	午後3時30分～午後5時30分
2	8月1日(土)	午前10時～正午
3	9月2日(水)	
4	10月7日(水)	午後3時30分～午後5時30分
5	11月4日(水)	

- 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またはプール

●スケジュール(予定)

かい 回	ひ づけ 日付	じ かん うけつけ 時間(受付は15分前から)	ば しよ 場所
1	7月22日(水)	午後3時～午後5時	体育館
2	8月26日(水)		体育館
3	9月19日(土)	午前10時～正午	
4	10月15日(木)	午後3時～午後5時	プール
5	11月11日(水)		グラウンド

- 持ち物
- 体育館の日
 - 飲み物
 - 室内履き
 - プールの日
 - 水着
 - 水泳帽
 - 飲み物・タオル・ゴーグル
 - 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



プールは事前申し込み

●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

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 うけつけ 時間(受付は15分前から)	ば しよ 場所
1	7月29日(水)	午後3時～午後5時	体育館
2	9月23日(水・祝)	午前10時～正午	
3	10月3日(土)		ビーチコート

●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

- 持ち物
- 体育館の日
 - 飲み物
 - 室内履き
 - 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



問い合わせ: 杉並区区民生活部スポーツ振興課

TEL: 03-5307-0765 (平日午前8時30分～午後5時15分)

Eメール: 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。最新情報は区のホームページをご確認ください。

天気が良くないときの
会場変更はこちらを
ご確認ください



詳細はこちら
(区ホームページ)

