

# 10月9日(祝) 第35回「区民スポーツの日」スポーツクリニック

## 元読売ジャイアンツ高橋由伸さんによる少年少女野球クリニック

### 時間

- ・午前11時～12時20分 (小学校1～3年生)
- ・午後1時20分～2時40分 (小学校4～6年生)

会場 晴海中学校校庭

◎天候によっては中止となる場合があります。

対象 区内在住・在学の小学生

講師 高橋 由伸

定員 各回100人(抽選)



▲高橋 由伸さん



◀野球クリニック電子申請

## バスケットボール元日本代表栗原三佳さんによるバスケットボールクリニック

### 時間

- ・午前11時～12時20分 (小学校1～3年生)
- ・午後1時20分～2時40分 (小学校4～6年生)

会場 晴海中学校体育館

対象 区内在住・在学の小学生

講師 栗原 三佳

定員 各回50人(抽選)



▲栗原 三佳さん



◀バスケクリニック電子申請

## テニスクリニック

### 時間

- ・午前11時～12時15分 (子ども・初心者体験レッスン)
- ・午後1時15分～2時30分 (一般レッスン)

### 会場

都立晴海総合高等学校テニスコート

◎天候によっては中止となる場合があります。



### 対象

- ・区内在住・在勤・在学のおおむね小学校4年生以上の初心者(子ども・初心者体験レッスン)
- ・小学校4年生以上の区内在住・在勤・在学者(一般レッスン)

### 講師

プロテニスコーチ 中嶋 康博 他

### 定員

各回40人(抽選)



◀テニスクリニック(一般)電子申請



▲テニスクリニック(子ども・初心者)電子申請

## 共通

### 申し込み方法

9月15日(必着)までに電子申請、またははがきに①クリニック名②氏名・ふりがな③〒・住所④電話番号⑤年齢⑥在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号、在学の方は学校名・学年⑦各申し込み種目の経験の有無・在籍チームを記入して☎へ申し込む。

◎兄弟姉妹での参加を希望する場合も、1人1通でお申し込みください。

☎〒104-8404 中央区築地1-1-1  
「区民スポーツの日」実行委員会事務局(スポーツ課内)  
☎(3546)5531

凡例  
※費用の記載がないものは無料  
☎お問い合わせ(申込先)HPホームページ  
✉Eメールアドレス

## 総合スポーツセンター利用案内

### 開館時間

午前7時～午後9時30分(トレーニングルーム・温水プール・ゴルフ練習場)

その他の施設は午前8時～午後9時30分

### 休館日

毎月第3月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始(12月28日～1月4日)

### トレーニングルーム

・2時間 400円

・1時間 200円

・延長1時間ごと 200円

◎初めて利用する方は初回講習会の受講が必要です。

◎区内在住で65歳以上の方、障害のある方は区民無料利用証提示により無料になります。

◎1時間利用は午前7時～午前8時59分の間に入場する場合に利用可能

### 温水プール

別表のとおり

◎区内在住・在学の小・中学生、区内在住の65歳以上の方、障害のある方は区民無料利用証の提示により無料になります。

◎1時間利用は午前7時～午前8時59分の間に入場する場合に利用可能

### その他スポーツ施設

主競技場、第2競技場、武道場、

### 別表

	2時間	1時間	延長1時間ごと
区外大人	500円	250円	250円
区民大人※	350円	180円	170円
区外小人(小・中学生)	250円	130円	120円

(※)区民割引利用証の提示が必要です。

卓球場、小体育室、エアライフル場、弓道場、アーチェリー場、ゴルフ練習場など

◎9月1日から貸切利用区分を変更しています。詳細は☎へお問い合わせください。

### ☎総合スポーツセンター

☎(3666)1501



▲総合スポーツセンターHP

## スポーツの秋・文化の秋を地域スポーツクラブで楽しもう!

地域の皆さんに向けて、スポーツと文化の両方を満喫できるプログラムを開催しています。スイミング、かけっこ、テニスなど、さまざまなスポーツに挑戦してみませんか。また、ギター教室、フラワーアレンジメントなど、心を豊かにする文化体験も楽しめます。初めての方も大歓迎です。お申し込みは随時受け付けています。

### 主な実施種目

スイミング、かけっこ、チアダンス、ハワイアンフラ、ヨガ、体操教室、ダブルダッチ、キックボクシング、野球、バスケットボール、サッカー、フラッグフットボール、キンボール、バドミントン、タグラグビー、合気道、空手、太極拳、フラワ

ーアレンジメント、ギター教室、吹奏楽教室、お囃子など

◎実施内容、時間、参加費用など詳しくは各地域スポーツクラブのHPをご覧ください。

☎中央区地域スポーツクラブ大江戸月島

✉contact@oedo.tokyo.jp



▲中央区地域スポーツクラブ大江戸月島HP

・中央区地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋maple

✉info@maple.tokyo.jp



▲中央区地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋mapleHP

## すぽくら～小学校の校庭で遊ぼう～

小学校の校庭を活用し、安全・安心な遊び場を提供するとともに、子どもたちの体力増進を図るため、スポーツ指導者が公園ではできない種目の指導を行います。

### 日時・内容など

- 9月17日…かけっこ
  - 10月8日…はじめてスケートボード
  - 10月22日…おやじの会と遊ぼう
  - 11月5日…なわとび(飛べない子集まれ)
  - 11月19日…自転車練習(乗れない子が対象)
  - 12月10日…はじめてクリケット
  - 1月14日…昔遊び
  - 1月28日…はじめてラグビー
- ◎時間はすべて午後1時30分～3時30分  
◎雨天の場合などは、中止となりま

す。中央区地域スポーツクラブ大江戸月島HPでご確認ください。

### 会場

月島第一小学校

### 対象

区内在住の幼児・児童

◎幼児の参加は保護者の同伴が必要

◎当日、直接会場へお越しください。

☎中央区地域スポーツクラブ大江戸月島事務局

☎070(6980)6899

(土・日曜日の午前10時～午後3時。平日のお問い合わせはEメールでお願いします)

✉contact@oedo.tokyo.jp



▲中央区地域スポーツクラブ大江戸月島HP