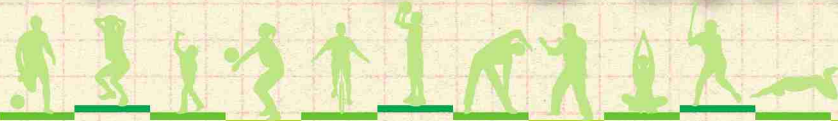


〈発行〉中央区

身近な場所で

# スポーツを楽しもう!



区内には、家族や友人、職場の仲間などとスポーツを楽しむことができる施設がたくさんあります。

また、個人で「ちょっと体を動かしたい」と思ったときに、  
気軽に参加できるスポーツ開放やスポーツ教室があるのをご存じでしょうか。  
上手に利用してスポーツや運動で良い汗を流しましょう。

## 運動ができる公園



公園の中で多目的広場やキャッチボール場など運動ができる場所があります。詳しくは 3 面をご覧ください。

## スポーツ少年団



小学校の校庭や体育館を中心にさまざまな場所でスポーツ少年団が活動しています。詳しくは 4 面をご覧ください。

## スポーツ推進委員 協議会事業



## スポーツ教室 スポーツひろば



硬式テニス、卓球、バドミントン、ニュースポーツなど会場ごとに種目・日時を定めて、指導員の指導のもと、個人で自由に参加できる場を提供しています。詳しくは 4 面をご覧ください。

## いきいき館(敬老館)



いきいき館(敬老館)で健康づくり教室などを開催しています。詳しくは 2 面をご覧ください。

## ラジオ体操



ラジオ体操は簡単にできる全身運動です。ぜひ一緒に参加しませんか。詳しくは 2 面をご覧ください。通年で実施している会場の他、夏季ラジオ体操会場では子どもを中心としたファミリーもたくさん参加します。詳しくは 7 月の「区のおしらせ 中央」をご覧ください。



スポーツ関連

施設マップ

【スポーツ施設など】

|   |                  |              |     |     |     |     |    |    |     |
|---|------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|
| 1 | 総合スポーツセンター・浜町運動場 | ☎(3666) 1501 | 体育館 | 体育室 | フロア | プール | 屋外 | トレ | ボール |
| 2 | 月島スポーツプラザ        | ☎(3534) 5883 | フロア | プール |     |     |    |    |     |
| 3 | 月島運動場            | ☎(3531) 1869 | 屋外  |     |     |     |    |    |     |
| 4 | 豊海テニスコート         | ☎(3536) 4005 | テニス |     |     |     |    |    |     |
| 5 | 「ほっとプラザはるみ」      | ☎(3531) 8731 | フロア | プール | トレ  |     |    |    |     |

【学校体育施設】

|    |            |                     |     |     |    |
|----|------------|---------------------|-----|-----|----|
| 6  | 中央小学校      | 湊 1-4-1             | 体育館 | プール | 校庭 |
| 7  | 明石小学校      | 明石町 1-15            | 体育館 |     |    |
| 8  | 京橋築地小学校    | 築地 2-13-1           | 体育館 | 校庭  |    |
| 9  | 明正小学校      | 新川 2-13-4           | 体育館 |     |    |
| 10 | 日本橋小学校     | 日本橋人形町 1-1-17       | 体育館 | プール | 校庭 |
| 11 | 有馬小学校      | 日本橋蛸殻町 2-10-23      | 体育館 |     |    |
| 12 | 阪本小学校(仮校舎) | 日本橋兜町 15-3 (坂本町公園内) | 体育館 |     |    |
| 13 | 佃島小学校      | 佃 2-3-1             | 体育館 | 校庭  |    |
| 14 | 月島第一小学校    | 月島 4-15-1           | 体育館 |     |    |
| 15 | 月島第二小学校    | 勝どき 1-12-2          | 体育館 |     |    |
| 16 | 月島第三小学校    | 晴海 1-4-1            | 体育館 | 校庭  |    |
| 17 | 豊海小学校      | 豊海町 3-1             | 体育館 | 校庭  |    |
| 18 | 銀座中学校      | 銀座 8-19-15          | 体育館 | 校庭  |    |
| 19 | 佃中学校       | 佃 2-3-2             | 体育館 | 校庭  |    |
| 20 | 晴海中学校      | 晴海 1-5-3            | 体育館 | 校庭  |    |
| 21 | 日本橋中学校     | 東日本橋 1-10-1         | 体育館 | 校庭  |    |

【問い合わせ先】  
スポーツ課  
☎(3546) 5529

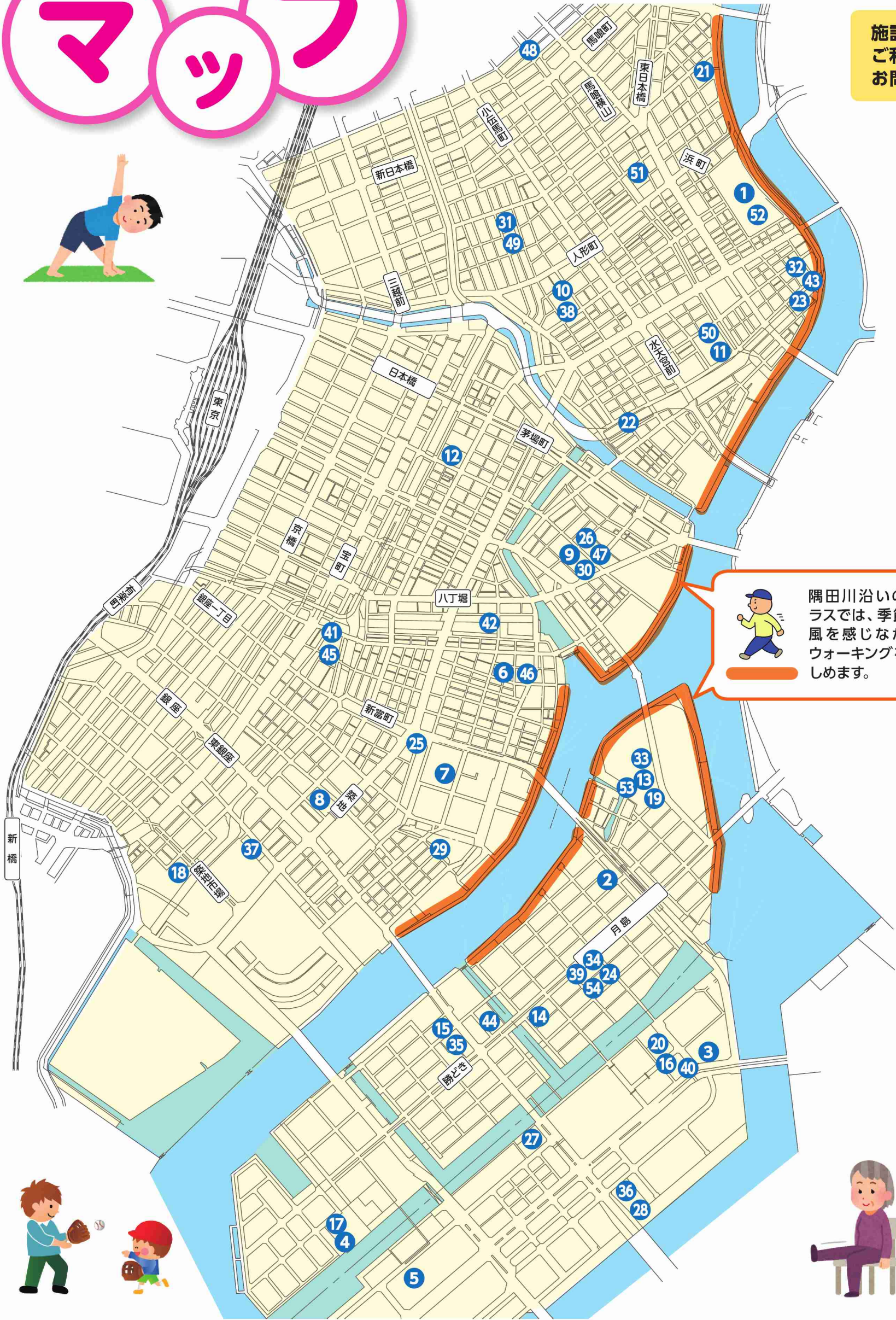
【運動ができる公園】

|    |              |            |                                      |     |     |
|----|--------------|------------|--------------------------------------|-----|-----|
| 22 | 箱崎川第二公園内     | 日本橋箱崎町 3-1 | 【問い合わせ先】<br>水とみどりの課<br>☎ (3546) 5435 | ボール |     |
| 23 | あやめ第二公園内     | 日本橋中洲 13-1 |                                      | ボール |     |
| 24 | 月島第一児童公園内    | 月島 4-2-1   |                                      | ボール |     |
| 25 | 築地川公園内 多目的広場 | 明石町 10-2   |                                      | ボール |     |
| 26 | 越前堀児童公園内     | 新川 1-12-1  |                                      | ボール |     |
| 27 | 黎明橋公園内       | 晴海 3-1-6   |                                      | ボール |     |
| 28 | 晴海臨海公園内      | 晴海 2-4-27  |                                      | 屋外  | ボール |

【問い合わせ先】  
水とみどりの課  
☎(3546) 5435

- 体育館 体育館スポーツ(バスケットボール、バレーボール、バドミントンなど)
- プール 温水プール(温浴施設を含む)
- トレ トレニング
- ラジオ ラジオ体操
- 体育室 体育室スポーツ(ドッジボール、一輪車、卓球など)
- 屋外 屋外スポーツ(野球、ソフトボールなど)
- テニス テニス
- 子ども 高校生以下
- フロア フロアスポーツ(ヨガ、ダンス、体操など)
- 校庭 校庭スポーツ(校庭テニス、少年・少女スポーツなど)
- ボール ボール遊び
- シニア 60歳以上

施設によって利用できる日時、対象、手続きなどが異なりますので、  
ご利用に当たっては事前にホームページをご覧ください。  
お問い合わせください。



【児童館】

|    |        |              |     |     |
|----|--------|--------------|-----|-----|
| 29 | 築地児童館  | ☎(3544) 0127 | 体育室 | 子ども |
| 30 | 新川児童館  | ☎(3553) 2084 | 体育室 | 子ども |
| 31 | 堀留町児童館 | ☎(3661) 8937 | 体育室 | 子ども |
| 32 | 浜町児童館  | ☎(3669) 3386 | 体育室 | 子ども |
| 33 | 佃児童館   | ☎(3531) 7811 | 体育室 | 子ども |
| 34 | 月島児童館  | ☎(3533) 0885 | 体育室 | 子ども |
| 35 | 勝どき児童館 | ☎(3531) 3250 | 体育室 | 子ども |
| 36 | 晴海児童館  | ☎(3534) 3021 | 体育室 | 子ども |

【社会教育会館など】

|    |                  |              |     |     |     |    |
|----|------------------|--------------|-----|-----|-----|----|
| 37 | 築地社会教育会館         | ☎(3542) 4801 | 体育館 | 体育室 | フロア | トレ |
| 38 | 日本橋社会教育会館        | ☎(3669) 2102 | フロア |     |     |    |
| 39 | 月島社会教育会館         | ☎(3531) 6367 | フロア |     |     |    |
| 40 | アトはるみ            | ☎(3531) 6367 | フロア |     |     |    |
| 41 | 京橋プラザ区民館(多目的ホール) | ☎(3561) 5163 | フロア |     |     |    |

【いきいき館(敬老館)】

|    |                 |              |     |     |
|----|-----------------|--------------|-----|-----|
| 42 | いきいき桜川(桜川敬老館)   | ☎(3553) 0030 | フロア | シニア |
| 43 | いきいき浜町(浜町敬老館)   | ☎(3669) 3385 | フロア | シニア |
| 44 | いきいき勝どき(勝どき敬老館) | ☎(3531) 3258 | フロア | シニア |

【ラジオ体操会場(通年)】

|    |          |                |     |
|----|----------|----------------|-----|
| 45 | 京橋公園     | 銀座 1-25-2      | ラジオ |
| 46 | 鉄砲洲児童公園  | 湊 1-5-1        | ラジオ |
| 47 | 越前堀児童公園  | 新川 1-12-1      | ラジオ |
| 48 | 龍閑児童遊園   | 日本橋小伝馬町 19-4   | ラジオ |
| 49 | 堀留児童公園   | 日本橋堀留町 1-1-16  | ラジオ |
| 50 | 有馬小学校    | 日本橋蛸殻町 2-10-23 | ラジオ |
| 51 | 久松小学校    | 日本橋久松町 7-2     | ラジオ |
| 52 | 浜町公園     | 日本橋浜町 2-59-1   | ラジオ |
| 53 | 佃公園      | 佃 1-11-4       | ラジオ |
| 54 | 月島第一児童公園 | 月島 4-2-1       | ラジオ |

【問い合わせ先】  
体育協会事務局  
☎(3546) 5729



個人で自由に参加できます

事前の申し込みは必要ありません。



スポーツ推進委員協議会事業

| 種 目                           | 実施日          | 時 間           | 場 所              |
|-------------------------------|--------------|---------------|------------------|
| キンボールスポーツ                     | 土曜日          | 午後6時30分～8時30分 | 佃中学校             |
|                               |              | 午後5時～7時       | 月島第二小学校(ファミリーの部) |
|                               |              | 午後7時～8時30分    | 月島第二小学校(一般の部)    |
| ターゲットバードゴルフ                   | 月曜日<br>第2土曜日 | 午前10時～正午      | 月島運動場            |
| グラウンドゴルフ                      | 火曜日<br>金曜日   | 午後6時30分～8時30分 | 佃中学校             |
|                               |              | 午前10時～正午      | 月島運動場            |
|                               |              | 正午～午後2時       |                  |
| ペタンク                          | 水曜日          | 午後1時～3時30分    | 築地川公園            |
| 卓球                            | 土曜日          | 午後4時～6時       | 佃島小学校            |
| ターゲットバードゴルフ、<br>グラウンドゴルフ、ペタンク | 木曜日          | 午前10時～正午      | 浜町運動場            |
| サタスポ(グラウンドゴルフ、ペタンクなど)         | 第1・3土曜日      | 午後1時～4時       | 佃島小学校            |

※参加費は全て無料です。 ※子どもからシニアまでどなたでも参加できます。  
※月島運動場が冬期休場をしている期間は晴海臨海公園内で実施します。  
※会場の都合などで中止となる場合があります。

【問い合わせ先】スポーツ課体育施設係 ☎(3546)5529

スポーツひろば(個人開放)

| 種 目                            | 実施日 | 時 間        | 場 所             |
|--------------------------------|-----|------------|-----------------|
| 硬式テニス                          | 木曜日 | 午後6時30分～9時 | 京橋築地小学校         |
| ニュースポーツ<br>(ソフトバレーボール・ラケットテニス) | 火曜日 |            | 日本橋小学校          |
| 健康トレーニング                       | 金曜日 |            | 月島第三小学校         |
| バレーボール                         | 水曜日 |            | 有馬小学校           |
| バスケットボール                       | 木曜日 |            | 月島第二小学校         |
| バドミントン                         | 水曜日 |            | 銀座中学校           |
|                                | 木曜日 |            | 日本橋中学校          |
| 卓球                             | 木曜日 |            | 晴海中学校<br>京華スクエア |

※参加費は無料です。ただし、硬式テニス・バドミントンは、ボール代などとして300円が必要です。  
※区内在住・在勤・在学者で15歳以上の方(中学生を除く)が参加可能です。  
※学校行事・工事などで中止となる場合があります。

【問い合わせ先】スポーツ課スポーツ事業係 ☎(3546)5531

スポーツひろばのHPはこちらから▶

[http://www.city.chuo.lg.jp/bunka/suportu/sports\\_hiroba.html](http://www.city.chuo.lg.jp/bunka/suportu/sports_hiroba.html)



スポーツ少年団

スポーツ少年団は青少年の心身の健全な育成を目的として活動しています。  
現在は約700人の団員と約200人の指導者が登録し、さまざまなスポーツ活動を行う他、  
地域行事にも参加しています。

スポーツ少年団登録団

(平成29年10月現在)

| 活動種目         | 団名(スポーツ少年団略) | 主な活動日          | 主な活動場所                   |
|--------------|--------------|----------------|--------------------------|
| 野球<br>(2団)   | 日本橋          | 土・日曜日、祝日       | 久松小学校<br>浜町運動場他          |
|              | 月島野球月島ライオンズ  | 火・水・土・日曜日、祝日   | 月島運動場<br>晴海臨海公園内         |
| サッカー<br>(4団) | 月島サッカー       | 土・日曜日、祝日       | 月島第三小学校<br>豊海小学校他        |
|              | 銀座サッカー       |                | 明石小学校<br>京橋築地小学校         |
|              | 佃サッカー        | 土・日曜日          | 佃島小学校<br>中央小学校他          |
|              | 日本橋サッカー      | 土・日曜日、祝日       | 久松小学校<br>浜町運動場他          |
| 剣道<br>(4団)   | 京橋           | 火・土曜日<br>月・木曜日 | 中央小学校(火・土)<br>明正小学校(月・木) |
|              | 佃島           | 木・土・日曜日        | 佃島小学校<br>月島スポーツプラザ       |
|              | 月島剣道         | 水・土曜日          | 月島スポーツプラザ<br>月島第三小学校     |
|              | 日本橋剣友会       | 火・金曜日          | 総合スポーツセンター               |

| 活動種目               | 団名（スポーツ少年団略） | 主な活動日       | 主な活動場所                |
|--------------------|--------------|-------------|-----------------------|
| バドミントン<br>（2団）     | 月島バドミントン     | 日曜日         | 月島第一小学校               |
|                    | 有馬シャトル       | 土・日曜日       | 有馬小学校                 |
| ミニバスケットボール<br>（2団） | 中央ミニバス       | 土曜日         | 月島第二小学校               |
|                    | 月三ミニバス       | 月・水・木・土・日曜日 | 月島第三小学校               |
| 空手道                | 中央空手道        | 月～土曜日       | 月島第一小学校<br>日本橋小学校他    |
| 卓球                 | 月島卓球         | 第1・3土、日曜日   | 佃島小学校                 |
| バレーボール             | 中央バレーボール     | 水・土曜日       |                       |
| 少林寺拳法              | 少林寺拳法中央月島    |             |                       |
|                    |              |             | 月島スポーツプラザ<br>月島社会教育会館 |



【問い合わせ先】  
中央区体育協会事務局  
☎(3546)5729

<http://www.chuo-taikyo.jp/club/index.html> ▶



地域スポーツクラブ

中央区には、月島地域を中心に活動する「中央区地域スポーツクラブ大江戸月島」があります。平成25年2月の設立以来、小学校の体育館を中心に子どもから高齢者まで楽しく参加できる各種プログラムを実施しています。各種プログラムや会員登録の方法など詳細は、「中央区地域スポーツクラブ大江戸月島」のホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】  
中央区地域スポーツクラブ  
大江戸月島事務局  
E-mail [info@chuo-sports.com](mailto:info@chuo-sports.com)

<http://chuo-sports.com> ▶



スポーツ教室などのパンフレット

SPORTS MATEには、区と体育協会が主催する、子ども向け、一般向け、シニア向けの各種スポーツ教室を掲載しています。その他、さまざまなスポーツ事業も掲載していますので、ぜひご覧ください。



【問い合わせ先】  
スポーツ課  
スポーツ事業係  
☎(3546)5531  
[http://www.city.chuo.lg.jp/bunka/suportu/17nenosirase/sportsjigyoyou\\_pamphlet.html](http://www.city.chuo.lg.jp/bunka/suportu/17nenosirase/sportsjigyoyou_pamphlet.html)

団体での体育施設利用のご案内

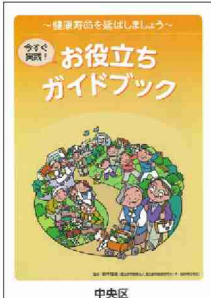
運動場やテニスコート、区内小中学校の体育館をご利用いただくためには、「体育施設団体利用登録」が必要となります。詳細については、冊子またはホームページをご覧ください。



【問い合わせ先】  
スポーツ課  
体育施設係  
☎(3546)5529  
<http://www.city.chuo.lg.jp/bunka/suportu/mosikomihoho/taikuisetugoriyouhouhou.html>

シニアの健康づくりに役立つガイドブック

高齢者の皆さんの健康づくりに役立つ区内施設や教室の案内などを掲載したガイドブックです。



【問い合わせ先】  
高齢者福祉課  
高齢者活動支援係  
☎(3546)5334  
[http://www.city.chuo.lg.jp/kenko/gokoreinokata/ikigai/\\_user\\_fkohu\\_time.html](http://www.city.chuo.lg.jp/kenko/gokoreinokata/ikigai/_user_fkohu_time.html)