

# ふれあい フットサル

「ボールを蹴るだけ」「シュートだけやりたい！」という方もぜひご参加ください。見学だけでもOKです！

【日程】 8月31日（土曜日）  
10月27日（日曜日）  
12月22日（日曜日）  
令和7年 2月23日（日曜日）

【対象】 区内在住・在学・通所の  
障がいのある方

【講師】 杉並区サッカー連盟

【時程】

11時 準備/フリー・タイム

11時15分 アップ・タイム

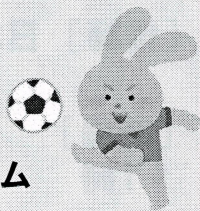
体操や歩いたり、走ったりして体を温めます。

11時30分 パス&シュートタイム

ゴールに向かってシュートしたり、パスし合ったり

12時～ ミニゲーム（1ゲーム 6分）

その日参加された方々とチームになって  
ゲームを楽しみます。（介助者、保護者参加可）



# ウォーキング フットボール

「体力に自信がない方」「障がいのある方」など  
みんなで一緒に楽しめます。  
失敗しても笑っちゃおう！「歩くサッカー」です。

【日程】 9月29日  
11月24日  
令和7年 1月26日  
3月30日（いずれも日曜日）

【対象】 障がいのある方・一般区民  
どなたでも

【講師】 日本ウォーキングフットボール連盟

【時程】

11時 準備/アップ

11時15分 チーム分け&練習  
（ルール説明）

11時30分 ゲーム

その日参加された方々と  
チームになってゲームを  
楽しめます。



ウォーキングフットボールの  
公式キャラクターのPちゃん

【会場】 高円寺みんなの体育館（高円寺南2-36-31）

【時間】 11時～13時

【定員】 各回30名程度（当日先着）

【参加料】 無料（保険料込み）

【持ち物】 運動靴（上履き）、飲み物、タオル

【その他】 初めて参加する方のみ、スポーツ振興財団まで事前にお申し込みください。

※簡単な指示のもと集団行動ができる方（小学生以下は保護者同伴）

申込み・問合せ（公財）杉並区スポーツ振興財団（平日：8時30分～17時15分）

〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

☎03-5305-6161（FAX）03-5305-6162

<https://sports-suginami.org/>

※参加の際にお寄せ頂いた個人情報、上記以外の目的で使用することはありません。

