

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〕 4月27日
6月22日(いずれも日曜日)

〔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う！「歩くサッカー」です。

〔日程〕 5月25日
7月27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

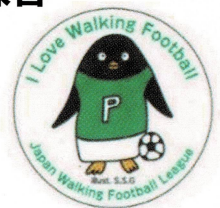
〔時程〕

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/>

実施日当日の連絡先：高円寺みんなの体育館 ☎03-3312-0313

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

