

# 千代田区スポーツ事業予定表 令和6年度版



- 千代田区民体育大会
- 少年野球
- バレーボール
- 水泳
- 剣道
- 少林寺拳法
- 釣り
- 民踊
- 歩こう会
- 体操
- 短期教室

- 区民スポーツ大会
- テニス
- バドミントン
- ゴルフ
- 柔道
- 相撲
- クレー射撃
- スポーツ交流
- スキー
- ヨガ&ピラティス
- 運動向上教室

- 障害者スポーツ体験会
- ソフトテニス
- バスケットボール
- ゲートボール
- 空手道
- 弓道
- 共獵
- 体力測定
- ニュースポーツ
- ダンス
- 週間プログラム

- 軟式野球
- サッカー
- 卓球
- 陸上競技
- 太極拳
- アーチェリー
- 都民体育大会
- ラジオ体操
- エアロビクス
- アクアビクス

## 【注意事項】

- ※掲載情報は令和6年5月10日時点のものです。
- ※掲載されている開催日時が変更となる場合があります、  
広報千代田(毎月5日・20日発行)や区ホームページでご確認ください。
- ※大会・講習会の参加費につきましては、各開催要項等でご確認ください。
- ※会場へは、公共交通機関をご利用ください。

## ●千代田区民体育大会

★主催:千代田区民体育大会実施委員会・千代田区

千代田区民体育大会は、区民を対象に、スポーツの普及と地域連携の活性化を目的とした、歴史のある大会です。

事業名	日時	会場	問合せ
千代田区民体育大会	10/6(日)	外濠公園総合グラウンド	千代田区 生涯学習・スポーツ課 Tel.5211-3627

## ●区民スポーツ大会

★主催:千代田区 主管:千代田区スポーツ推進委員協議会

区民スポーツ大会は、地域の交流・親睦を主な目的とした大会です。千代田区ルールで行います。

事業名	日時	会場	問合せ
ニュースポーツ大会	6/9(日)・11/3(日・祝)	スポーツセンター	千代田区 生涯学習・スポーツ課 Tel.5211-3627
ボウリング大会	7/21(日)	東京ドームボウリングセンター	
ソフトボール大会	5/12(日)・9/29(日)	外濠公園総合グラウンド	
ファミリーバレーボール大会	6/30(日)	スポーツセンター	
ドッチビー大会	令和7年 3/2(日)	スポーツセンター	

### ・レクリエーション事業

フィールドアスレチック	5/26(日)	ふなばしアンデルセン公園	千代田区 生涯学習・スポーツ課 Tel.5211-3627
-------------	---------	--------------	-------------------------------------

## ●障害者スポーツ体験会

★主催:千代田区

障害者スポーツ体験会は、障害者スポーツの推進と障害者への理解を深めることを目的とした体験会です。

事業名	日時	会場	問合せ
障害者スポーツ体験会	12/8(日)	スポーツセンター	千代田区 生涯学習・スポーツ課 Tel.5211-3627

## ●スポーツ競技大会

★主催:千代田区体育協会または体育協会加盟団体

大会に参加する場合、主管団体の登録が必要な場合がありますので、各団体にお問合せください。問合せ先の担当が代わる場合があります。

種目	事業名	日時	会場	問合せ
軟式野球	春季大会	4/6(土)~8/10(土)	花小金井運動施設	軟式野球連盟/会田 Tel.090-9330-7723
	秋季大会	8/31(土)~12/1(日)		
少年野球	春季大会	4/7(日)~4/28(日)	花小金井運動施設 夢の島東少年野球場	少年野球連盟/和田 Tel.090-2557-0531
	夏季大会	8/4(日)~8/12(月・祝)		
	秋季大会	9/1(日)~9/23(月・祝)		
テニス	春季ダブルス大会	4/6(土)・7(日) (予備日:4/20(土))	有明テニスの森公園 テニスコート	テニス協会/川崎 Tel.090-1760-2354
	団体戦大会	12/14(土)・12/15(日)		
	秋季ダブルス大会	10/19(土)・20(日) (予備日:11/5(火)・10(日))	猿江恩賜公園テニスコート	
	年齢別混合ダブルス大会	6/8(土)・9(日) (予備日:6/23(日))	日比谷公園テニスコート (予備:外濠公園総合グラウンド)	
	初級者大会	7/6(土)・7(日)・13(土) (予備日:7/28(日))		
	シングルス大会	令和7年 3/1(土)・2(日) ・8(土)・9(日) (予備日:3/23(日))		
ソフトテニス	春季大会	6/2(日)	日比谷公園テニスコート	ソフトテニス連盟/半澤 Tel.070-4415-9860
	秋季大会	10/20(日)		
	冬季大会	12/1(日)		

種目	事業名	日時	会場	問合せ
サッカー	少年区民大会	11/10(日)	外濠公園総合グラウンド	サッカー協会 Tel.5297-4270(事務局)
バレーボール	春季大会(9人制)	4/27(土)・28(日)	スポーツセンター	バレーボール連盟/五島 Tel.090-5574-5065
	夏季大会(9人制)	7/27(土)・28(日)		
	秋季大会(6人制)	10/26(土)・27(日)		
	冬季大会(9人制)	令和7年 1/25(土)・26(日)		
	区長杯	6/23(日)		バレーボール連盟/興石 Tel.090-5540-7223
	秋季ママさん大会	11/23(土・祝)		
バドミントン	中高生Ⅰ部大会	4/14(日)	スポーツセンター	バドミントン協会/前川 Tel.090-7715-4339
	中高生Ⅱ部大会	8/25(日)		
	中高生チーム戦大会	令和7年 1/5(日)		
	春季大会	4/29(月・祝)		
	秋季大会	9/22(日)・10/5(土)		
	男子チーム戦大会	6/29(土)・11/2(土)		
	女子チーム戦大会	10/6(日)・令和7年 3/9(日)		
バスケットボール	夏季ミニバスケットボール大会	7/7(日)	スポーツセンター	バスケットボール協会/伊藤 Tel.090-4595-4333
	冬季ミニバスケットボール大会	令和7年2/23(日)		
	シニアバスケットボール大会	7/20(土)		
	バスケットボール大会	令和7年 1/13(月・祝)・2/2(日)・9(日)・15(土)・24(月・祝)		
卓球	前期リーグ戦卓球大会	5/12(日)	スポーツセンター	卓球連盟/榎本 Tel.080-1323-8089
	後期リーグ戦卓球大会	令和7年 1/11(土)		
	卓球新人優勝大会兼優勝者大会	7/15(月・祝)		
	千代田区オープン卓球大会(個人戦)	9/23(月・祝)		
	千代田区ペアマッチ卓球大会	6/8(土)		
	卓球選手権大会(ダブルス)	11/4(月・祝)		
	卓球選手権大会(シングルス)	11/24(日)		
	中学高校選手権大会	10/13(日)・12/23(月)		
	会長旗争奪卓球チーム大会	12/14(日)		
水泳	区民水泳競技大会	9/29(日)	スポーツセンター	水泳連盟/安田 Tel.080-1155-9915
	ジュニア水泳競技大会	11/24(日)		
ゴルフ	区民ゴルフ大会	5/21(火)	取手国際ゴルフ倶楽部	ゴルフ協会/山田 Tel.090-2434-5501
	夏季ゴルフ大会	9/10(火)	常陽カントリークラブ	
	秋季ゴルフ大会	11/19(火)	若洲ゴルフリンクス	

種目	事業名	日時	会場	問合せ
ゲートボール	千代田区GB大会	5/26(日)	外濠公園総合グラウンド	ゲートボール協会/真鍋 Tel.090-6878-2305
	ふれあい親善GB大会	9/22(日)		
	ゲートボール協会 会長杯	12/8(日)		
陸上競技	陸上選手権大会	4/14(日)	江戸川区陸上競技場	陸上競技協会/菅谷 Tel.090-4846-4780
	小中学生皇居駅伝大会	11/23(土・祝)	皇居内濠	
	内濠周回駅伝大会	令和7年 2/11(火・祝)		
剣道	剣道大会	7/14(日)	スポーツセンター	剣道連盟/相川 Tel.080-6764-9807
	少年少女剣道大会	9/8(日)		
	剣道優勝大会	9/29(日)		
柔道	柔道大会	10/13(日)	講道館	柔道会/中嶋 Tel.090-8432-9201
空手道	空手道大会	4/7(日)	スポーツセンター	空手道連盟/藤田 Tel.090-9004-0351
太極拳	交流大会	9/16(月・祝)	スポーツセンター	太極拳連盟/大場
少林寺拳法	少林寺拳法大会	12/1(日)	スポーツセンター	少林寺拳法協会/篠永 Tel.090-4247-9821
相撲	少年少女相撲大会	5/26(日)	スポーツセンター	相撲連盟/荒木 Tel.050-5307-9080
弓道	弓道大会	4/13(土)	スポーツセンター	弓道連盟/高橋 Tel.080-6318-8960
アーチェリー	アーチェリー大会	10/27(日)	中央区立総合スポーツセンター	アーチェリー協会/吉田 Tel.080-3020-4803
釣り	第1回白ぎす釣り大会	5/26(日)	東京湾	釣友連盟/林 Tel.090-7221-1402
	第2回白ぎす釣り大会	6/23(日)		
	はぜ釣り大会	9/1(日)・12/8(日)	木更津港周辺・深川周り	
クレー射撃	春季射撃会	4/29(月・祝)	京葉射撃倶楽部	クレー射撃連盟/小林 Tel.090-1534-9994
	秋季射撃会	9/23(月・祝)		
	新年射撃会	令和7年 3/15(土)		
共 獵	共獵大会	12/1(日)	茨城県石岡市	狩獵連盟/浜田 Tel.090-2166-5668

	事業名	日時	会場	問合せ
★都民体育大会	春季大会	開会式 5月上旬	東京体育館ほか	体育協会 Tel.3252-3636
	夏季大会(水泳競技)	未定	東京アクアティクスセンター	
	夏季大会(ゴルフ競技)	10月予定	立川国際カントリークラブ	
	冬季大会(スキー競技会)	令和7年 3/2(日)(予定)	長野県菅平高原	
	冬季大会(駅伝競走)	令和7年3月中旬	武蔵の森公園(予定)	

## ●レクリエーション・交流事業など

事業名		日時	会場	問合せ
民 踊	納涼民踊の集い	7/13(土)～7/16(火)	靖国神社境内	※区主催 千代田区 生涯学習・スポーツ課 Tel.5211-3627
	民踊大会	10/27(日)	内幸町ホール	
交 流	孺恋村とのスポーツ交流 (少年野球)	8/3(土)～8/4(日)	外濠公園総合グラウンド	
体力測定	体力測定会	10/14(月・祝)	スポーツセンター	
ラジオ体操	夏期合同ラジオ体操会	7/22(月)～7/29(月)	区内6会場	
歩 こ う 会	みんな元気に歩こう会	4/7(日)	千代田区役所(出発)	ラジオ体操会連盟/水野 Tel.080-5081-8854
	ウォーキング in 千代田	11/3(日・祝)	千代田区役所(出発)	

## ●スポーツ教室・講習会

種目	事業名	日時	会場	問合せ
球 技	ゴルフ初心者講習会	6/3～8/5 毎週月曜日	スポーツセンター	ゴルフ協会/大塚 Tel.090-8506-2543
	ジュニアサッカー講習会	令和7年 1/12(日)	スポーツセンター	サッカー協会 Tel.5297-4270(事務局)
	テニス講習会(春季)	5/13～6/10 毎週月曜日 (予備日:6/17・24・7/1)	外濠公園総合グラウンド テニスコート	テニス協会/川崎 Tel.090-1760-2354
	テニス講習会(秋季)	9/17～10/15 毎週火曜日 (予備日:10/22・29・11/5)		
	テニス講習会(冬季)	令和7年 2/12～3/12 毎週水曜日 (予備日:3/19・26)		
	卓球初心者講習会	10/28(月)～11/1(金)	スポーツセンター	卓球連盟/榎本 Tel.080-1323-8089
	バドミントン初中級講習会	10/15～11/1 毎週火・金曜日	スポーツセンター	バドミントン協会/前川 Tel.090-7715-4339
ゲートボール講習会	4/13～5/11 毎週土曜日	西神田公園	ゲートボール協会/真鍋 Tel.090-6878-2305	
武 道	弓道初心者講習会	9/4～9/20 毎週水・金曜日	スポーツセンター	弓道連盟/高橋 Tel.080-6318-8960
	空手道ジュニア講習会	6/1～6/29 毎週土曜日	スポーツセンター	空手道連盟/藤田 Tel.090-9004-0351
	空手道初心者講習会	10/2～10/30 毎週水曜日		
	空手道審判講習会	令和7年 1/11(土)・3/8(土)		
	次世代指導者講習会(相撲)	令和6年4月～令和7年3月の 毎月第2土曜日	スポーツセンター	相撲連盟/荒木 Tel.050-5307-9080
	初心者太極拳講習会	4/10(水)・4/24(水)・5/8(水)・5/22(水)	スポーツセンター	太極拳連盟/吉川 Tel.090-1542-4776
	推手講習会	6/9(日)		
	簡化24式太極拳講習会	6/19(水)・26(水)		
少林寺拳法初心者向け講習会	4/3(水)・6/5(水)・8/7(水)・10/2(水)・ 12/4(水)・令和7年2/5(水)	スポーツセンター	少林寺拳法協会/篠永 Tel.090-4247-9821	

種目	事業名	日時	会場	問合せ
水泳	心身障害者水泳教室	6/9(日)・6/23(日)・7/28(日)	神田さくら館	水泳連盟/安田 Tel.080-1155-9915
	水泳講習会(1クール)	5/8～5/22 毎週水曜日	スポーツセンター	
	水泳講習会(2クール)	6/5～6/19 毎週水曜日		
	水泳講習会(3クール)	9/4～9/18 毎週水曜日		
	水泳講習会(4クール)	10/2～10/16 毎週水曜日		
	水泳講習会(スキルアップ)	4/10～4/24 毎週水曜日	麴町小学校	
	水泳講習会(スキルアップ)	令和7年 3/5～3/19 毎週水曜日		
	子ども水泳教室(1期)	5/7～6/4 毎週火曜日	昌平童夢館	
	子ども水泳教室(2期)	6/10～7/8 毎週月曜日	麴町小学校	
	子ども水泳教室(3期)	9/5～10/3 毎週木曜日	ちよだパークサイドプラザ	
スキー	菅平高原スキー講習会	令和7年 1/10(金)～1/13(月・祝)	菅平高原スキー場	スキー協会/肥田野 Tel.080-4185-3131
	志賀高原スキー講習会	令和7年 2/21(金)～2/24(月・振休)	志賀高原スキー場	
	蔵王温泉スキー講習会	令和7年 3/6(木)～3/9(日)	山形県蔵王スキー場	
	ジュニアスキー講習会	令和7年 3/21(金)～3/23(日)	菅平高原スキー場	
その他	アーチェリー初心者講習会	6/5～6/21 毎週水・金曜日	スポーツセンター	アーチェリー協会/野崎 Tel.090-1057-0066
	ラジオ体操講習会	7/6(土)	お茶の水小学校	ラジオ体操会連盟/水野 Tel.080-5081-8854
	ニュースポーツ講習会	6/2(日)・10/27(日)	スポーツセンター	※区主催 生涯学習・スポーツ課 Tel.5211-3627
	民謡講習会	4/5(金)・6/7(金)・7/5(金)	スポーツセンター	※区主催 生涯学習・スポーツ課 Tel.5211-3627

## ●スポーツセンター事業

※問い合わせ:スポーツセンター Tel.3256-8444

種目	事業名	日時	回数	会場
エアロビクス	エアロビクス教室(Ⅰ期)	4/10～5/29 水曜日 10:00～11:15	各8回	多目的室  区内在住・在勤で 中学生を除く15歳以上 (各30名)
	エアロビクス教室(Ⅱ期)	10/9～11/27 水曜日 10:00～11:15		
	エアロビクス教室(Ⅲ期)	令和7年 1/15～3/12 (1/22を除く) 水曜日 10:00～11:15		
体操	リズムシェイプアップ& チビッコ体操教室(Ⅰ期)	4/10～6/12 水曜日 14:30～15:45	各10回	主競技場  区内在住・在勤で 中学生を除く15歳以上 (各15名)  リズムシェイプアップ 参加者同伴の 3歳以上の未就学児 (各15名)
	リズムシェイプアップ& チビッコ体操教室(Ⅱ期)	10/9～12/11 水曜日 14:30～15:45		
	リズムシェイプアップ& チビッコ体操教室(Ⅲ期)	令和7年 1/15～3/26 (1/22を除く) 水曜日 14:30～15:45		
	ちよだキッズスポーツ塾(Ⅰ期)	4/24～6/12 水曜日 16:00～17:00	各8回	主競技場  小学生(各30名)
	ちよだキッズスポーツ塾(Ⅱ期)	10/23～12/11 水曜日 16:00～17:00		
	ちよだキッズスポーツ塾(Ⅲ期)	令和7年 2/5～3/26 水曜日 16:00～17:00		

種目	事業名	日時	回数	会場	
ヨガ & ピラティス	やさしいヨガ 基本ポーズを中心に、流れるようにポーズを組み合わせ、有酸素効果も得ながら心身リフレッシュ	5/10～6/28 金曜日 18:15～19:15 10/11～11/29 金曜日 18:15～19:15	各8回	剣道場 中学生を除く15歳以上 (各30名)	
	はじめてのピラティス ゆっくりと体を動かし、姿勢を美しく、体の歪みを改善させ、体の中から若々しくシェイプアップ	8/22～10/10 木曜日 13:30～14:30 令和7年 1/30～3/27 (3/20を除く) 木曜日 13:30～14:30		各8回	柔道場 中学生を除く15歳以上 (各30名) 集会室C 中学生を除く15歳以上 (各20名)
ダンス	はじめてのバレエエクササイズ バレエの基本練習から振り付けをして楽しく踊ろう	4/7～6/2 (5/5を除く) 日曜日 15:00～16:00 10/6～12/1 (11/3を除く) 日曜日 15:00～16:00	各8回	スタジオ 中学生を除く15歳以上 (各20名)	
	たのしくフラダンス フラダンスの基本から振り付けをして楽しく踊ろう	10/6～12/1 (11/3を除く) 日曜日 13:30～14:30 令和7年 1/19～3/16 (2/23を除く) 日曜日 13:30～14:30		各8回	スタジオ 中学生を除く15歳以上 (各20名)
	バレトン フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れ・裸足で行うのが特徴	6/9～7/28 日曜日 15:00～16:00 12/8～2/2 (12/29を除く) 日曜日 15:00～16:00	各8回	スタジオ 中学生を除く15歳以上 (20名)	
	たのしくジャズダンス ジャズダンスの基本から振り付けをして楽しく踊ろう	9/3～10/29 (9/17を除く) 火曜日 17:30～18:30 令和7年 1/28～3/25 (2/11を除く) 火曜日 17:30～18:30		各8回	多目的室 中学生を除く15歳以上 (各20名)
	キッズ・ダンス(幼児クラス)	4/9～5/28 火曜日 15:00～16:00 6/18～8/13 (7/16を除く) 火曜日 15:00～16:00 8/27～10/29 (9/3・9/17を除く) 火曜日 15:00～16:00 11/5～12/24 火曜日 15:00～16:00 令和7年 1/28～3/25 (2/11を除く) 火曜日 15:00～16:00	各8回	スタジオ 4歳以上の未就学児 (各15名)	
		キッズ・ダンス(小学生クラス)		4/9～5/28 火曜日 16:15～17:15 6/18～8/13 (7/16を除く) 火曜日 16:15～17:15 8/27～10/29 (9/3・9/17を除く) 火曜日 16:15～17:15 11/5～12/24 火曜日 16:15～17:15 令和7年 1/28～3/25 (2/11を除く) 火曜日 16:15～17:15	各8回



種目	事業名	日時	回数	会場
アクアビクス	お水でエクササイズ！ 水の中で行うエクササイズ！ 適度な負荷がかかる有酸素運動です。	12/6～12/27 金曜日 19:00～19:50	4回	プール 中学生を除く15歳以上 (15名)
	アクアビクス教室 水の中で行う有酸素運動です。 関節への負担を和らげ・ 楽しく水中運動を行います。	5/10～6/28 金曜日 18:30～19:30 10/4～11/22 金曜日 18:30～19:30	各8回	神田さくら館 区内在住・在勤で中学生 を除く15歳以上(各30名)
水泳	成人水泳教室 ～ステップアップスイム～ ステップアップを目的とした教室です。	5/27～6/24 (6/17を除く) 月曜日 19:00～19:50 11/11～12/9 (11/18を除く) 月曜日 19:00～19:50 令和7年 3/3～3/31 (3/17を除く) 月曜日 19:00～19:50	各4回	プール クロール・背泳ぎ・平泳ぎ が25m以上泳げる 中学生を除く15歳以上 (各15名)
	親子水泳教室 水の中で楽しく運動しながら・ 親子の絆を深めます。遊びを取り 入れ・ 水なれと泳ぎの基礎を見につけ ます。	5/11～6/29 土曜日 9:10～10:00 10/5～11/30 (11/23を除く) 土曜日 9:10～10:00 令和7年 1/11～3/1 土曜日 9:10～10:00	各8回	プール おむつが取れた 3歳以上の未就学児と その保護者 (各20組)
	小学生水泳教室 年齢・体力・能力に応じて・ 泳ぎの基礎を指導する。	5/11～6/29 土曜日 10:15～11:15 10/5～11/30 (11/23を除く) 土曜日 10:15～11:15 令和7年 1/11～3/1 土曜日 10:15～11:15	各8回	プール 小学生(各30名)
卓球教室	卓球教室 ①入門・初心者クラス ②中級者クラス	4/1～5/27 (4/15・4/29・5/6・5/20を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 6/3～7/8 (6/17を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 7/22～9/2 (8/12・8/19を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 9/9～11/11 (9/16・9/23・10/14・10/21・11/4を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 11/25～令和7年1/27 (12/16・12/23・12/30・1/13・1/20を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 令和7年 2/3～3/24 (2/17・2/24・3/17を除く) 月曜日 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30	各5回	卓球場 中学生を除く15歳以上 (各8名)
介護予防教室	介護予防教室 ララフィット	5/10～6/28 金曜日 13:30～14:30 7/19～9/6 金曜日 13:30～14:30 10/18～12/6 金曜日 13:30～14:30 令和7年1/10～3/7 (1/24を除く) 金曜日 13:30～14:30	各8回	多目的室 60歳以上 (各15名)



種目	事業名	日時	回数	会場
短期教室	短期苦手克服体操教室 (マット運動&跳び箱&鉄棒) ①幼児クラス ②小学生クラス	12/26(木)~12/28(土) ①9:00~10:20 ②10:40~12:00	各3回	集会室C ・4歳以上の未就学児 (30名) ・小学生(40名)
	短期小学生水泳教室 ~苦手克服~	7/13~8/3 土曜日 9:00~9:50	各4回	プール 小学生(各15名) ※低学年1・2年生
	低学年クラス(1・2年生)	8/24~9/14 土曜日 9:00~9:50		
	短期小学生水泳教室 ~スキルアップ~	7/13~8/3 土曜日 10:10~11:00	各4回	プール 小学生(15名) ※高学年3~6年生
高学年クラス(3~6年生)	8/24~9/14 土曜日 10:10~11:00			
※短期教室は各種目(マット運動・跳び箱・鉄棒・水泳)の苦手意識を克服する募集制教室です。				
運動向上教室	運動会必勝塾 かけっこ教室 (幼児クラス)	5/5(日) 9:10~10:00	各1回	主競技場 ・4歳以上の未就学児 (30名)
		9/16(月・祝) 9:10~10:00		卓球場 ・4歳以上の未就学児 (15名)
	運動会必勝塾 走り方教室 (小学生クラス)	5/5(日)(2クラス実施) ①10:15~11:15 ②11:30~12:30	各1回	主競技場 小学生(40名)
		9/16(月・祝)(2クラス実施) ①10:15~11:15 ②11:30~12:30		卓球場 小学生(20名)
週間プログラム	リズムエクササイズ I	毎週月曜日 10:00~11:00	通年	多目的室
	かんたんストレッチ	毎週火曜日 10:00~11:00	通年	剣道場
	かんたんピラティス	毎週火曜日 14:30~15:30	通年	
	ボディシェイプアップ	毎週火曜日 19:50~20:50	通年	多目的室
	リズムエクササイズ II	毎週水曜日 18:30~19:30	通年	第1・5 : 集会室C 第2・4 : 剣道場 第3 : 柔道場
	ヘルシー体操	毎週木曜日 10:00~11:00	通年	柔道場
	はつらつ体操	毎週木曜日 14:30~15:30	通年	多目的室
	リフレッシュ体操	毎週土曜日 14:15~15:30	通年	
	水中エクササイズ	毎週土曜日 15:00~15:45	通年	プール
※週間プログラムは・事前予約が不要な自由参加型の体操教室です。 中学生を除く15歳以上が参加対象です。 祝日は休講となります。				

**千代田区立スポーツセンター**  
〒101-0047  
千代田区内神田2-1-8  
TEL3256-8444 FAX5256-6706  
休館日：第3月曜日(祝日の場合は翌日)  
年末年始(12月29日～1月3日)

**千代田区体育協会(平日の10:00～18:30まで)**  
〒101-0047  
千代田区内神田2-1-8 スポーツセンター5F  
TEL3252-3636 FAX3252-3939  
休業日：土・日曜日、祝日、スポーツセンター休館日

**交通手段**

- JR／神田駅(西口) 徒歩5分
- 東京メトロ／大手町駅(A2出口) 徒歩5分

