



# スポーツセンターへ行こう!

場  
スポーツ  
センター  
(内神田2-1-8)

## ミス/ピクトリークリニック プレミアムスクール

### オリンピックと一緒にスポーツ体験!

#### 水泳



**時** 8月6日(水)・7日(木) いずれも10時~11時30分  
**対** 50m以上泳げる小・中学生  
**定** 15名(抽選/区内在住者優先/両日参加必須)  
**師** 寺川綾氏(ロンドン五輪背泳ぎ・メドレーリレー銅メダリスト/写真)  
**費** 20,000円  
**申** 7月31日(木)17時までにHPから



#### 空手



**時** 8月26日(火)・27日(水) いずれも①10時~11時②13時~14時  
**対** ①空手経験のある小・中学生(紫帯以上) ②15歳以上(中学生を除く)の方※未経験者も可  
**定** ①②いずれも20名(抽選/区内在住者を優先/両日参加必須)  
**師** 清水希容氏(東京五輪空手女子形銀メダリスト/写真) **費** ①②いずれも20,000円  
**申** 8月17日(日)17時までにHPから



### 小・中学生無料開放

**時** 7月23日(水)~8月31日(日) ※入場受け付けは終了1時間前まで  
**対** 区内在住または区立学校在学の小・中学生  
**問** スポーツセンター ☎03-3256-8444

種目	実施日	時間
プール*1	毎日(8月18日(月)除く)	9時~18時
バレーボール*2	7月24日(木)・31日(木)、8月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)	13時~17時
バドミントン*3	7月29日(火)、8月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)	
バスケットボール*4	8月16日(土)	9時~12時、13時~17時
卓球*5	8月13日(水)・27日(水) 7月25日(金)、8月8日(金)・22日(金) 7月26日(土)、8月2日(土)・16日(土)・23日(土)	
剣道	7月26日(土)、8月2日(土)・16日(土)・23日(土) 7月27日(日)、8月3日(日)・24日(日)	9時~12時、13時~17時
柔道	7月27日(日)、8月3日(日)・24日(日)	
相撲	7月27日(日)、8月3日(日)・10日(日)・24日(日)	13時~17時
空手道	7月26日(土)、8月2日(土)・16日(土)・23日(土) 8月2日(土)	
弓道*6	7月27日(日)、8月24日(日)	9時~12時、13時~17時
アーチェリー*7	8月3日(日) 8月16日(土)	

\*1 18時以降に退場する場合は有料(1時間の超過につき150円)  
 \*2 小学5年生以上、小学生は保護者の同伴が必要  
 \*3 シャトルを持参、小学生は保護者の同伴が必要  
 \*4 中学生以上、ボールは持ち込み不可 ※5 室内シューズ、ラケット、ボールを持参  
 \*6 中学生以上 ※7 小学3年生以下は保護者の同伴が必要

#### ■ピククルボール教室体験会

**時** 8月20日(水)14時~15時30分  
**対** 15歳以上(中学生を除く)の方  
**定** 16名(抽選/区内在住者を優先)  
**内** 卓球、テニス、バドミントンを組み合わせたラケットを使うスポーツ「ピククルボール」を楽しむ  
**費** 区内在住者500円、その他の方700円 **締** 8月6日(水) (必着)

#### ■短期小学生水泳教室苦手克服

**時** 8月23日~9月13日の毎週土曜(全4回)9時~9時50分 **対** 小学1・2年生  
**定** 15名(抽選/区内在住者を優先)  
**費** 区内在住者2,000円、その他の方3,000円 **締** 8月8日(金) (必着)

#### ■短期小学生水泳教室スキルアップ

**時** 8月23日~9月13日の毎週土曜(全4回)10時10分~11時  
**対** 小学3年生~6年生  
**定** 15名(抽選/区内在住者を優先)  
**費** 区内在住者2,000円、その他の方3,000円 **締** 8月8日(金) (必着)

#### ■キッズダンスⅢ期(幼児・小学生クラス)

**時** 9月2日~10月28日の毎週火曜(9/16、9/23を除く全7回)  
 4歳以上の未就学児=15時~16時、小学生=16時15分~17時15分  
**定** 各15名(抽選/区内在住者を優先)  
**費** 区内在住者3,500円、その他の方4,550円 **締** 8月19日(火) (必着)

#### ■ダンスエクササイズ

**時** 9月5日~10月24日の毎週金曜(全8回)18時30分~19時30分  
**対** 15歳以上(中学生を除く)の方  
**定** 20名(抽選/区内在住者を優先)  
**費** 区内在住者4,800円、その他の方6,000円/すばすたちよだクラブ会員の区内在住者3,600円、その他の方4,000円 **締** 8月22日(金) (必着)

#### ■成人水泳教室

**時** 9月8日~10月6日の毎週月曜(9/15を除く全4回)19時~19時50分  
**対** 15歳以上(中学生を除く)でクロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m以上泳げる方  
**定** 15名(抽選/区内在住者を優先)  
**費** 2,600円 **締** 8月25日(月) (必着)  
**他** 持ち物=水着・キャップ

#### ■卓球教室Ⅳ期

**時** 9月8日~10月27日の毎週月曜(9/15、10/13、10/20を除く全5回)

①入門・初心者クラス=10時~11時30分②中級者クラス=13時~14時30分 **対** 15歳以上(中学生を除く)の方  
 ①初めてラケットを持つ方から基本技術を学びたい経験者②フォア・バック・ツッツキのラリーが50本以上できる経験者  
**定** 各8名(抽選/区内在住者を優先)  
**費** 7,500円 **締** 8月25日(月) (必着)

#### ■水泳講習会(第3クール)

**時** 9月3日~24日の毎週水曜(全4回)18時45分~20時15分(初日は18時30分~受け付け)  
**対** 15歳以上(中学生を除く)の方  
**定** 40名(申込順)  
**内** コース別/A=初心者・クロールで25m泳げない、B=クロールで25m泳げる、C=クロールで50m泳げる、D=クロールで50mを50秒以内で泳げる、E=クロールで50m×4を1分30秒以内(インターバル)で泳げる  
**費** 2,800円(傷害保険料を含む)  
**申** 8月20日(水) (必着)までにハガキまたはEメールで。詳しい記載事項などはHPまたはスポーツセンター配布の申込案内を参照  
**問** 千代田区水泳連盟・安田  
 ☎080-1155-9915(SMSでの連絡に限る)  
 ✉yoichiro\_yasuda@outlook.jp  
 〒135-0021江東区白河4-9-16-806

#### ■千代田区オープン卓球大会

**時** 9月7日(日)9時30分~(年齢別男子・女子)、14時~(一般男子・女子)  
**内** 種目=一般男子・女子、年齢別男子・女子(1人1種目まで)  
**費** 1,500円(高校生以下は800円)  
**申** 8月12日(火) (必着)までに所定の申込書(スポーツセンターで配布)を郵送で  
**問** 千代田区卓球連盟・小川  
 ☎090-4931-7683

#### 広報広聴課職員が行ってきました!

### 熱中症対策もお忘れなく!

区のひと涼みスポットでもあるスポーツセンター。熱中症対策として、入り口付近でうちわや塩あめなどを無料配布しています。  
 広報千代田6月5日号に、熱中症になったときの対策や熱中症予防の5つの声かけなどの情報を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



広報千代田6月5日号はこちら!