

千代田区スポーツ事業予定表 令和元年度版



- ゲートボール
- ゴルフ
- ソフトバレーボール
- ソフトボール
- エアロビクス
- アクアビクス
- 社交ダンス
- 体操
- 体力測定
- バスケットボール
- バドミントン
- バレーボール
- サッカー
- 卓球
- テニス
- ソフトテニス
- 軟式野球
- 少年野球
- 空手道
- 弓道
- クレー射撃
- フットサル
- ボウリング
- アーチェリー
- ニュースポーツ
- フィールドアスレチック
- 釣り
- 歩こう会
- 共猫
- ラジオ体操
- 剣道
- 柔道
- 水泳
- スキー
- 相撲
- 民踊

※開催日時等に変更になる場合がありますので、広報千代田(毎月5日・20日発行)等でご確認ください。

※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
第57回千代田区民体育大会	10/20(日) (予定)	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(グラウンドゴルフ)	6/2(日)	和泉公園	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	9/29(日)	夢の島東少年野球場	
ファミリーバレーボール大会	12/1(日)	スポーツセンター	
ドッジビー大会	2020年 3/1(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	9/1(日)	ふなばしアンデルセン公園(予定)	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	春季軟式野球大会	4/6(日)～7/28(日)	花小金井運動施設	軟式野球連盟／八十田 Tel.090-4063-8622
	秋季軟式野球大会	8/31(土)～11/24(日)		
少年野球	春季少年野球大会	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 柏原 Tel.090-2679-9499 和田 Tel.090-2557-0531
	夏季少年野球大会	8/4(日)～8/12(祝・月)		
	秋季少年野球大会	9/8(日)～9/23(祝・月)		
サッカー	区民大会	10/6(日)	江戸川河川敷少年サッカー場	サッカー協会 Tel.5297-4270(事務局)
テニス & ソフトテニス	春季ダブルス大会	4/20(土)・21(日) (予備日:5/12(日))	猿江恩賜公園テニスコート (予備:外濠公園総合グラウンド)	テニス協会／奥村 Tel.080-1035-8476
	年齢別MIX大会	6/8(土)・9(日) (予備日:6/22(土))	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・中級ダブルステニス大会	7/6(土)・7(日)・13(土) (予備日:7/20(土))	猿江恩賜公園テニスコート (予備:外濠公園総合グラウンド)	
	秋季ダブルス大会	10/26(土)・27(日) (予備日:11/9(土))	猿江恩賜公園テニスコート (予備:外濠公園総合グラウンド)	
	シングルステニス大会	2020年 3/7(土)・8(日) ・14(土)・15(日) (予備日:3/22(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)	ソフトテニス連盟／半澤 Tel.080-1183-9006
	春季ソフトテニス大会	6/9(日)	日比谷公園テニスコート	
	秋季ソフトテニス大会	10/20(日)	日比谷公園テニスコート	
	冬季ソフトテニス大会	12/1(日)	日比谷公園テニスコート	
バレーボール	春季バレーボール大会(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
	夏季バレーボール大会(6人制)	7/27(土)・28(日)		
	秋季バレーボール大会(6人制)	10/26(土)・27(日)		
	冬季バレーボール大会(9人制)	2020年 1/25(土)・26(日)		
	春季ママさん大会	6/23(日)		
	秋季ママさん大会	11/24(日)		

種目	事業名	日時	会場	問合せ
バドミントン	中・高生バドミントン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・高生バドミントンⅡ部大会	8/23(金)		
	中・高生バドミントンチーム戦大会	2020年 1/5(日)		
	春季バドミントン大会	4/29(祝・月)		
	バドミントン男子チーム戦大会	6/9(日)、12/22(日)		
	秋季バドミントン大会	10/5(土)・10/12(土)		
	バドミントン女子チーム戦大会	10/5(土)・10/12(土)、 2020年 3/8(日)		
バスケットボール	ミニバスケットボール春季大会	6/15(土)	スポーツセンター	バスケットボール協会／伊藤 Tel.090-4595-4333
	シニアバスケットボール大会	7/13(土)		
	バスケットボール大会	2020年 2/1(土)・2(日)・ 9(日)・11(祝・火)・15(土)		
	ミニバスケットボール冬季大会	2020年 2/23(日)		
卓球	卓球新人優勝大会兼優勝者大会	5/12(日)	スポーツセンター	卓球連盟／榎本 Tel.080-1323-8089
	中学・高校卓球選手権大会	6/23(日)・30日(日)		
	ラージボール卓球大会	6/30(日)		
	オープン卓球大会	8/10(土)		
	ペアマッチ卓球大会	9/23(祝・月)		
	千代田区卓球選手権大会	10/13(日)、11/4(祝・月)		
	会長旗争奪卓球チーム大会	12/14(日)		
	卓球リーグ戦大会	2020年 2/24(祝・月)		
ゴルフ	区民ゴルフ大会	4/9(火)	若洲ゴルフリンクス	ゴルフ協会／矢吹 Tel.5275-7360(自)
	夏季ゴルフ大会 (レディース・シニア・ビギナーズゴルフ大会)	6/4(火)		
	秋季ゴルフ大会	11月中旬	未定	ゴルフ協会／矢吹 Tel.5275-7360(自)
ゲートボール	ゲートボール大会	5/25(土)	外濠公園総合グラウンド	ゲートボール協会／隠岐 Tel.3256-4186
	ゲートボール会長杯	6/22(土)		
	ふれあい親善ゲートボール大会	10/5(土)		
陸上競技	陸上競技選手権大会	4/27(土)	大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場	陸上競技協会／菅谷 Tel.090-4846-4780
	千代田区小中学生 皇居駅伝大会	11/23(祝・土)	皇居内濠	
	内濠周回駅伝大会	2020年 2/11(祝・火)		
水泳	区民大会	9/29(日)	スポーツセンター	水泳連盟／尼崎 Tel.090-9852-2707
	ジュニア水泳競技大会	11/10(日)		
剣道	剣道大会	7/14(日)	スポーツセンター	剣道連盟／友野 Tel.090-3536-7290
	少年少女剣道大会	9/8(日)		
	団体剣道優勝大会	9/22(日)		

種目	事業名	日時	会場	問合せ
柔道	柔道大会	10/5(土)	講道館	柔道会／榎 Tel.090-9815-0649
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	太極拳大会	9/29(日)	スポーツセンター	太極拳連盟／水口 Tel.3602-4657
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.050-5579-6758
弓道	弓道大会	4/21(日)	スポーツセンター	弓道連盟／市川 Tel.080-5415-9480
アーチェリー	アーチェリー大会	10/27(日)	中央区総合スポーツセンター	アーチェリー協会／高柳 Tel.090-8518-2378
釣り	ふな釣り大会	4/14(日)	千葉県香取市周辺	釣り友連盟／持斉 Tel.3888-5001
	はぜ釣り大会	9/8(日)	千葉県木更津市周辺	
	ふな釣り大会	10/27(日)	茨城県北浦周辺	
クレー射撃	春季射撃会	4/29(祝・月)	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(祝・月)		
	新年射撃会	2020年 3/20(祝・金)		
共 獵	共獵大会	12/1(日)	茨城県石岡市周辺	狩獵連盟／浜田 Tel.3831-5304

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	五城目町とのスポーツ交流 (少年野球)	8/24(土)・25(日)(予定)	秋田県五城目町	
体力測定	体力測定会	10/14(祝・月)(予定)	スポーツセンター	
ラジオ体操	夏期合同ラジオ体操会	7/23(火)～7/31(水)(7/27・28除く)	区内7会場	
歩 こ う 会	みんな元気で歩こう会	4/7(日)	千代田区内	ラジオ体操会連盟/山本 Tel.090-2226-7649
	ウォーキングイン千代田	11/10(日)	未定	
ダンス	区民ダンスパーティー	12/1(日)	昌平童夢館	アマチュアダンス協会/大塚 Tel.3256-0845(自)

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(月)・10(月)・24(月)、7/1(月) ・8(月)・22(月)・29(月)、8/5(月)	スポーツセンター	ゴルフ協会／矢吹 Tel.5275-7360
	ジュニアサッカー講習会	2020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(前期)	5/8～6/5 毎週水曜日 (予備日:6/12・19)	外濠公園総合 グラウンドテニスコート	テニス協会／奥村 Tel.080-1035-8476
	テニス講習会(後期)	9/18(水)・25(水)、10/2(水)・9(水)・ 23(水)(予備日:10/30・11/6)		
	ジュニアテニス講習会	7/22(月)～26(金) (予備日:7/29)		
	卓球初心者講習会	6/5～6/21 毎週水・金曜日	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	10/8～10/29 毎週火・金曜日 (10/22は除く)	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／隠岐 Tel.3256-4186
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／市川 Tel.080-5415-9480
	ジュニア空手道教室	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	2020年 3/14(土)		
	次世代指導者講習会(相撲)	2019年4月～2020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.050-5579-6758
	太極拳初心者講習会	4/9～4/23、5/14～5/28 毎週火曜日	スポーツセンター	太極拳連盟／水口 Tel.3602-4657
	推手講習会	6/30(日)		
	稽古要諦講習会	5/29(水)、7/31(水)、10/30(水)、 2020年 1/29(水)		
	椅子に座って太極拳	11/1～11/22 毎週金曜日		
鞭杆講習会	2020年 1/11(土)			
水泳	水泳講習会(スキルアップ)①	4/10～4/24 毎週水曜日	神田さくら館	水泳連盟／丸山 Tel.090-8848-3686
	水泳講習会(スキルアップ)②	2020年 3/4～3/18 毎週水曜日	麴町小学校	
	前期水泳教室	5/8～6/5 毎週水曜日	スポーツセンター	
	心身障害者水泳教室	6/9(日)・23(日)、30(日)	神田さくら館	
	後期水泳教室	10/2～10/30 毎週水曜日	スポーツセンター	
	前期子ども水泳教室	5/13～6/10 毎週月曜日	パークサイドプラザ	
	後期子ども水泳教室	6/17～7/1 毎週月・木曜日	未定	
スキー	菅平講習会	2020年 1/10(金)～1/13(祝・月)	菅平スキー場	スキー協会／平岡 Tel.090-3085-3267
	志賀高原スキー講習会	2020年 2/6(木)～2/9(日)	志賀高原スキー場	
	蔵王スキー講習会	2020年 3/5(木)～3/8(日)	山形県 蔵王スキー場	
	ジュニアスキー講習会	2020年 3/19(木)～3/22(日)	菅平スキー場	

種目	事業名	日時	会場	問合せ
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.3690-4403
	第1回親子釣り教室	7/6(土)	千葉県木更津市周辺	釣友連盟／持斉 Tel.3888-5001
	第2回親子釣り教室	8/24(土)		
	社交ダンス初心者講習会	6/3(月)・10(月)・24(月) 7/8(月)・17(水)・29(月)	スポーツセンター	アマチュアダンス協会／大塚 Tel.3256-0845(白)
	ラジオ体操指導者講習会	7/13(土)	神田一橋中学校	ラジオ体操会連盟／松島 Tel.090-1545-1686
	ニュースポーツ講習会 (グラウンドゴルフ)	5/18(土)・26(日)	和泉公園	※区主催 生涯学習・スポーツ課 Tel.5211-3627
	民謡講習会	4/5(金)㊸、6/7(金)㊹、7/5(金)㊺	㊸スポーツセンター ㊹九段生涯学習館	※区主催 生涯学習・スポーツ課 Tel.5211-3627

スポーツセンター自主事業

種目	事業名	日時	回数	会場	問合せ	
エアロビクス	エアロビクス教室(Ⅰ期)	5/8～6/26 水曜日 10:00～11:15	8回	剣道場 区内在住・在勤で中学生 を除く15歳以上(各30名)	スポーツセンター Tel.3256-8444	
	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)	2020年 1/15～3/11 (1/22を除く) 水曜日 10:00～11:15				
体操	はじめてのキック&パンチ ～ストレス解消! 脂肪燃焼!～	7/3～7/24 水曜日 10:00～11:00	4回	スタジオ 中学生を除く 15歳以上(各15名)	スポーツセンター Tel.3256-8444	
	リズムシェイプアップ& チビッコ体操教室(Ⅰ期)	5/8～7/10 水曜日 14:30～15:45	10回	主競技場 区内在住・在勤で中学生 を除く15歳以上(各20名) リズムシェイプアップ 参加者同伴の3歳以上 就学前の幼児(各20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)	2020年 1/15～3/25 (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)	5/22～7/10 水曜日 16:00～17:00	8回	主競技場 小学生(各30名)		スポーツセンター Tel.3256-8444
	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)	2020年 2/5～3/25 水曜日 16:00～17:00				
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 19:00～20:00	8回	集会室C (5/24のみ多目的室) 中学生を除く15歳以上 (各20名)	スポーツセンター Tel.3256-8444	
		10/11～11/29 金曜日 19:00～20:00		柔道場 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 15:00～16:00	8回	柔道場 中学生を除く15歳以上 (各30名)		
		2020年 2/6～3/26 木曜日 15:00～16:00		集会室C 中学生を除く15歳以上 (各20名)		
ヨガニードラ シャバアーサナの状態で静止し、 身体の部位を意識していこう	6/4～6/25 火曜日 18:30～19:30	4回	多目的室 中学生を除く15歳以上 (各20名)			

種目	事業名	日時	回数	会場	問合せ
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	5/12～6/30 日曜日 14:00～15:00 10/6～12/1 (11/3を除く) 日曜日 14:00～15:00	8回	スタジオ 中学生を除く15歳以上 (各20名)	スポーツセンター TEL3256-8444
	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	8/4～9/29 (8/11を除く) 日曜日 13:30～14:30 2020年 2/2～3/29 (2/23を除く) 日曜日 13:30～14:30	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	6/2～7/21 日曜日 15:00～16:00 10/20～12/15 (11/3を除く) 日曜日 15:00～16:00	8回	スタジオ 中学生を除く15歳以上 (各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 18:30～19:30 2020年 1/28～3/24 (2/11を除く) 火曜日 18:30～19:30	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)	4/9～6/4 (4/30を除く) 火曜日 15:00～16:00 6/18～8/13 (7/16を除く) 火曜日 15:00～16:00 8/27～10/22 (9/17を除く) 火曜日 15:00～16:00 11/5～12/24 火曜日 15:00～16:00 2020年 1/28～3/24 (2/11を除く) 火曜日 15:00～16:00	8回	スタジオ 4歳以上の未就学児 (各15名)	スポーツセンター TEL3256-8444
	キッズ・ダンス(小学生クラス)	4/9～6/4 (4/30を除く) 火曜日 16:15～17:15 6/18～8/13 (7/16を除く) 火曜日 16:15～17:15 8/27～10/22 (9/17を除く) 火曜日 16:15～17:15 11/5～12/24 火曜日 16:15～17:15 2020年 1/28～3/24 (2/11を除く) 火曜日 16:15～17:15	8回	スタジオ 小学生(各15名)	スポーツセンター TEL3256-8444
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。	2/7～2/28 金曜日 19:00～19:50	4回	プール 中学生を除く15歳以上 (各15名)	スポーツセンター TEL3256-8444
	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	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)	

種目	事業名	日時	回数	会場	問合せ
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	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)	スポーツセンター Tel3256-8444
	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 10:00～10:50 9/28～11/16 土曜日 10:00～10:50 2020年 1/11～2/29 土曜日 10:00～10:50	8回	プール おむつが取れた3歳以上 就学前の幼児とその保護 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	5/12～6/30 日曜日 10:00～10:50 9/1～10/27 (9/29を除く) 日曜日 10:00～10:50 2020年 1/12～3/8 (2/23を除く) 日曜日 10:00～10:50	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・29、5/6・20を除く) 月曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 6/3～7/8 (6/17を除く) 月曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 7/22～9/2 (8/12・19を除く) 月曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 9/30～11/25 (10/14・21、11/4・18を除く) 月曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 12/2～2020年1/27 (12/16・30、1/13・20を除く) 月曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 2020年 2/3～3/23 (2/17・24、3/16を除く) 月曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00	5回	卓球場 中学生を除く15歳以上 (各8名)	スポーツセンター Tel3256-8444
短期教室	短期苦手克服体操教室 (マット運動&鉄棒) ①幼児クラス ②小学生クラス	7/23(火)・24(水) ①9:00～10:20 ②10:40～12:00	2回	主競技場 幼児、小学生(各30名)	短期教室は、 各種目(鉄棒、マット、跳び 箱、水泳)の苦手意識を克 服する募集制教室です。 区広報にて募集告知をいた します。 会場はスポーツセンターの 左記競技場になります。 参加対象は、幼児(年少～ 年長)、小学生 ※種目によって異なります。 ※未就園児を除く
	短期苦手克服体操教室 (マット運動&跳び箱) ①幼児クラス ②小学生クラス	7/25(木)・26(金) ①9:00～10:20 ②10:40～12:00	2回		
	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)・27(金)・28(土) ①9:00～10:20 ②10:40～12:00	3回		
	短期小学生水泳教室 ～苦手克服～ 低学年クラス(1・2年生)	9/7～9/21 土曜日 10:00～10:50 3/7～3/21 土曜日 10:00～10:50	3回	プール 小学生(各10名) ※低学年1・2年生	
	短期小学生水泳教室 ～スキルアップ～ 高学年クラス(3～6年生)	9/7～9/21 土曜日 11:00～11:50 3/7～3/21 土曜日 11:00～11:50	3回	プール 小学生(各10名) ※高学年3～6年生	

種目	事業名	日時	回数	会場	問合せ
運動向上教室	運動会必勝塾 かけっこ教室 (幼児クラス)	7/15(祝・月) 9:15~10:15	1回	主競技場 4歳以上の未就学児 (各30名)	スポーツセンター Tel.3256-8444
		9/16(祝・月) 9:15~10:15			
	運動会必勝塾 走り方教室 (小学生クラス)	7/15(祝・月) 10:30~12:00		主競技場 小学生(各30名)	
		9/16(祝・月) 10:30~12:00			
フットサルクリニック	フットサルレディースクリニック [女性限定] フットサルの基本テクニックの指導	6/16(日) 日曜日 10:40~12:00	1回	主競技場(半面) 中学生を除く15歳以上 (各10名)	フットサルレディースクリニックは、女性の方を対象にしたフットサルの練習会です。 区広報にて募集告知をいたします。 会場はスポーツセンターの左記競技場になります。 スポーツセンター Tel.3256-8444
		9/15(日) 日曜日 10:40~12:00			
		12/15(日) 日曜日 10:40~12:00			
		2020年 2/16(日) 日曜日 10:40~12:00			
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	週間プログラムは、自由参加型の体操教室です。 参加希望の方はトレーニングルームまたは週間プログラム利用券を購入の上、ご参加ください。 水中エクササイズは、プール利用券を購入ください。 会場はスポーツセンターの左記競技場になります。 参加対象は中学生を除く15歳以上 ※祝日は休講となります。 スポーツセンター Tel.3256-8444
	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 19:50~20:40	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週:卓球場 第2・4週:剣道場 第3週: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 16:00~16:45	通年	プール	

	事業名	日時	会場	問合せ
★都民体育大会	春季大会	開会式 5/3(金・祝)	武蔵野の森総合スポーツプラザほか	体育協会 Tel.3252-3636
	夏季大会(水泳競技)	7/28(日)予定	辰巳国際水泳場	
	夏季大会(ゴルフ競技)	10/16(水)・17(木)予定	立川国際カントリー倶楽部	
	冬季大会(スキー競技会)	2020年 3月上旬予定	未定	
	冬季大会(駅伝競走)	2020年 3月中旬予定	未定	

スポーツ・運動ガイドマップ

好評発売中！！



掲載内容

- ☆千代田区内のスポーツに関するガイドマップ
- ☆公共・民間のスポーツ施設一覧
- ☆オリジナルのウォーキングコース など

上記以外にも、ひと涼みスポットや、ちよくるサイクルポートなど、区内のスポーツ・運動施設に関連する情報がぎゅっと詰まった1冊です！
あなたも身近なところから運動を始めてみませんか？

発売価格：1冊100円

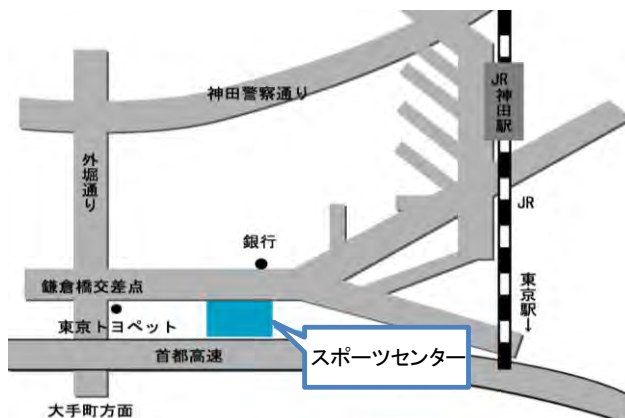
編集・発行：千代田区役所 地域振興部 生涯学習・スポーツ課
お問い合わせ：03-5211-3627

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

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



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