モ

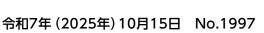
問い合わせ先

持 …担当課

|…持ち

物

方





年齢や障害の有無にかかわらずどなたでも楽しめる スポーツを体験してみましょう。

本イベントでは手話通訳者を配置しております。

事前申込なし! 参加費無料!

### 1階:大体育室・ライフル場

スポーツ 🏌 🎗

座位バレーボール ボッチャ

フロアホッケー モルック

手話体験 ターゲットスロー

ビームライフル

### 「2階:小体育室

ゴールボール (午前10時~午後1時)

車いすバスケットボール (午後1~4時)

3階:アーチェリー場

アーチェリー

理学療法士による相談ブースも設けます!

当日は、都立水元小合学園の生徒がボラン ティアで参加します!



対となたでも

持室内履き、飲料

間生涯スポーツ課

**☎**03 - 3691 - 7111

### ~測って、知ろう~ 体力テスト Ŧ

### ■11月30日⊕午前9時~午後2時45分

会水元総合スポーツセンター アリーナ・多目的広場

体育館 (製造7-17-1)

- 内握力測定・上体起こし・長座体前屈などを実施いた します。測定は2時間程度です。雨天時は内容を縮 小して開催する予定です。
- 図区内在住・在勤・在学で6歳~79歳の方
- **屋** 300 人程度 (午前の部 170 人、午後の部 130 人)
- 防オンライン申請か、申込書(区HPで取り出し可)を持参 かファクスで、11月1日出まで(多数抽選)。
- **申問**〒124-0022 奥戸7-17-1 奥戸総合スポーツセンター体育館内 生涯スポーツ課

**2**03 - 3691 - 7111

FAX 03 - 5698 - 1752



▲オンライン申請

▲ 区 HF

参加費無料 事前申込制 (応募者多数の際 抽選)



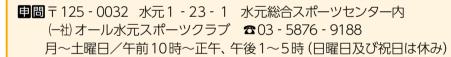
### 高齢者向け事業

## 都内名所巡りウオーキング

ガイドの説明を聞きながら、秋薔薇と紅葉が楽しめる旧古河庭園・飛鳥山周辺をゆっ くり歩きます。

### ■ 11月13日休午前10時~午後1時

- 会集合場所/JR駒込駅 **定** 20人程度
- 2,500円 (保険等含む。) ※集合場所までの交通費と食事代は自己負担。
- **万**ハガキに「2面上欄記入事項」を書いて、10月31日 (必着)まで(多数抽選)。







▲旧古河庭園

▲オール水元スポーツ クラブ HP

#### ~ユニバーサル・ゲームス~ トランポリン交流大会 第 12 回葛飾区

区内でトランポリンを行っている方を対象に、日ごろの練習成果 の発揮の場として、トランポリン交流大会を開催いたします。

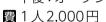
■12月7日□午前9時30分~午後3時30分予定

図区内在住・在勤・在学・在園で令和7年4月1日時点

で3歳以上の方、区内クラブで練習している方

会水元総合スポーツセンター アリーナ

部午前:区民の部・スペシャルの部 午後:オープンの部



**万**HPで実施要項をご確認の上、メールで10月22日例まで。

**申問**(−社)オール水元スポーツクラブ(勝手)

☑all-mizumoto\_2010@major.ocn.ne.jp ☎03 - 5876 - 9188 月~土曜日/午前10時~正午、午後1~5時(日曜日及び祝日は休み)



# 各種大会参加者募集

【区民体育大会】								
大会名	日程	時間	会場	対象	種目	参加費	申込方法	問い合わせ先
ビームライフル ビームピストル 1 秋季区民大会	11/23回	午前8時30分~ 午後6時	奥戸総合 スポーツセンター 体育館 エアライフル場	ルールに則って 規定弾数を 時間内に撃つ ことができる方	①BRT60: 3人 ②BP60: 12人 ③BRF40: 15人 ④BRS60: 6人	1種目: 2,000円 ※1人2種目まで	10月20日/月から 連盟HPの オンライン申請で (先着順)。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	連盟HPから お問い合わせください。

### 【パラスポーツ事業】

ハンスホーンデ末』									
事業名	日程	時間	会場	対象	種目	参加費	申込方法	問い合わせ先	
<mark>モ</mark> パラスポーツ 一般開放	10/20·27、 11/10·17 の例		水元総合 スポーツセンター 第1・2会議室		ボッチャの 体験・練習		直接会場へ (事前申し込み不要)	(-社)オール水元 スポーツクラブ ☎03 - 5876 - 9188	
<b>モ</b> のびのび ユニスポ広場	11/4~25 の似	午後4時~ 5時30分	奥戸総合 スポーツセンター エイトホール	どなたでも	11/4・18: フロアホッケー 11/11: 風船バレー 11/25: 卓球バレー	無料		生涯スポーツ課 ☎03 - 3691 - 7111	