



凡例

☎…電話番号
日…日時
会…会場
他…その他
対…対象
種…種目
種目…種目
HP…ホームページ
部…部別
内…内容
師…講師
定…定員
費…費用
担…担当課
方…申込方法
申…申込先
問…問い合わせ先

モ…モンチャレポイント付与対象事業です。



ユニすぽカーニバル in かつしか

スポーツの楽しさはその一歩から

令和7年11.1土 10:00-16:00

場所 奥戸総合スポーツセンター 体育館 (奥戸7-17-1)

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!

モ

1階:大体育室・ライフル場

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、都立水元小学園の生徒がボランティアで参加します!



▲区HP

対 どなたでも
持 室内履き、飲料
問 生涯スポーツ課
☎03 - 3691 - 7111

モ ～測って、知ろう～ 体力テスト

日 11月30日(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

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。

対 区内在住・在勤・在学で6歳～79歳の方

定 300人程度(午前の部170人、午後の部130人)

方 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(土)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

☎03 - 3691 - 7111

FAX 03 - 5698 - 1752



▲オンライン申請



▲区HP

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

都内名所巡りウォーキング

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。

日 11月13日(木)午前10時～午後1時

会 集合場所/JR駒込駅 定 20人程度

費 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。

方 ハガキに「2面上欄記入事項」を書いて、10月31日(金)(必着)まで(多数抽選)。

申 問 〒125-0032 水元1-23-1 水元総合スポーツセンター内

(一社)オール水元スポーツクラブ ☎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)



▲旧古河庭園

第12回葛飾区 トランポリン交流大会 ～ユニバーサル・ゲームス～

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。

日 12月7日(日)午前9時30分～午後3時30分予定

会 水元総合スポーツセンター アリーナ

対 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



部 午前:区民の部・スペシャルの部

午後:オープンの部

費 1人2,000円

方 HPで実施要項をご確認の上、メールで10月22日(火)まで。

申 問 (一社)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)



▲オール水元スポーツクラブHP

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 秋季区民大会	11/23(日)	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▶	連盟HPから お問い合わせください。

【パラスポーツ事業】

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
モ パラスポーツ 一般開放	10/20・27、 11/10・17 の(月)	午後4時30分～ 6時30分	水元総合 スポーツセンター 第1・2会議室	どなたでも	ボッチャの 体験・練習	無料	直接会場へ (事前申し込み不要)	(一社)オール水元 スポーツクラブ ☎03-5876-9188
モ のびのび ユニスポ広場	11/4～25 の(火)	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		11/4・18: フロアホッケー 11/11: 風船バレー 11/25: 卓球バレー		直接会場へ (事前申し込み不要) 室内履き、飲料	生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111