

区内で実施している教室など

パラスポーツ初心者教室 身



健康運動指導士や
理学療法士がサポート！
ストレッチ、筋力トレーニング、
パラスポーツなどで体を動かします。

- 対 象：小学生から64歳までの区内在住の
身体障害児・者
(車いす利用者も可)
- 講 師：原 満梨絵
(ミズノスポーツサービス) ほか
- 費 用：無料
- 申 込：総合体育館 (03-3653-7441) へ
お電話ください。
- 会 場：4会場で実施します



チャレンジ! スポーツ教室 知

様々なスポーツを体験し、
運動不足を解消します。

- 日 時：第4土曜日 9時30分～11時30分
- 会 場：都立白鷺特別支援学校
【東小松川 4-50-1】 ほか
- 対 象：高校生相当以上の知的障害児・者
- 講 師：ミズノスポーツサービス
- 費 用：無料
- 申 込：この教室はウェブ申込です。

※日程・会場は変更になる場合
がありますので、申込時に
ご確認ください。



アクティブKIDSスポーツクラブ 知

親子で楽しく体を動かせる運動教室です。

- 対 象：3歳から就学前の知的障害児や発達
障害児と保護者
- 費 用：親子1組につき100円
- 申 込：この教室はウェブ申込です。
- 会 場：2会場で実施します



小岩アーバンプラザ【北小岩 1-17-1】

- 日 時：第3水曜日
15時～16時
※10月は
第4水曜日に開催
- 講 師：認定 NPO 法人トラッソス



スポーツセンター【西葛西 4-2-20】

- 日 時：第4木曜日
15時～16時
※3月は第3木曜日に開催
- 講 師：一般社団法人みらぶる



葛西区民館【中葛西 3-10-1】

- 日 程：4/27・7/6・9/7・11/2・2/1
- 時 間：10時～11時30分

小岩アーバンプラザ【北小岩 1-17-1】

- 日 程：4/27・7/6・9/7・11/2・2/1
- 時 間：14時～15時30分

東部区民館【東瑞江 1-17-1】

- 日 程：6/1・8/3・10/5・12/7・3/1
- 時 間：10時～11時30分

小松川さくらホール【小松川 3-6-3】

- 日 程：6/1・8/3・10/5・12/7・3/1
※6/1と3/1は中平井コミュニティ会館
【平井 7-1-6】で開催
- 時 間：14時～15時30分

事業を実施しない場合もあります。詳細の確認や申込は、各申込先へお問い合わせください。

身 身体障害者が対象 知 知的障害者が対象

令和7年4月発行

令和7年度

パラスポーツクラブ えどがわ

区立スポーツ施設などでは、障害児・者を対象に
様々な運動プログラムを実施しています。

※一部の教室・事業は健常者も参加可能です

パラスポーツ
クラブ



ゴールボール



ポッチャ

パラスポーツに精通した指導者が、
体を動かす楽しさを伝えます!



ダンス



EDORIKUパラ陸上教室



バスケットボール



アクティブKIDSスポーツクラブ



ともに、生きる。
江戸川区

ボッチャ教室

身知



障害の有無を問わず、誰でも参加できます。

- 日 時：第2土曜日 13時～15時
※3月は第1土曜日に開催
- 対 象：小学生以上
※障害の有無は問いません
- 講 師：五十嵐 義臣（ボッチャ審判員）
- 費 用：無料
- 申 込：必要（定員 30 名）



知的障害者バスケットボール教室 知

皆で楽しみながら、練習や試合を行います。

- 日 時：第4金曜日 19時～21時
- 対 象：高校生相当以上の知的障害児・者
※高校生相当の参加には、送迎者が必要です。
- 費 用：無料
- 持ち物：運動着・室内履き・飲み物
- 申 込：不要（会場にお越しください）



なかよし運動教室 知



自由に駆け回り、運動の基礎や楽しさを学びます。

- 日 時：第3土曜日
①15時～15時45分【小1～小4】
②16時～16時45分【小5～中3】
※5月は開催しません
- 対 象：小学生から中学生までの知的障害児
- 講 師：富澤 由貴、原 満梨絵
- 費 用：400 円
- 申 込：必要（定員：各回 10 名）



障害者トランポリン教室 身知

トランポリンで跳び、体の感覚をつかみます。

- 日 時：第4金曜日 18時45分～19時45分
- 対 象：小学生から高校生相当までの障害児・者
- 講 師：江戸川区トランポリン連盟
- 費 用：800 円
- 申 込：この教室はウェブ申込です



スマイルエアロビクス 身知

身知



音楽に合わせて全身を動かします。

- 日 時：第2土曜日 15時～15時45分
- 対 象：小学3年生以上の障害児・者（介助者の同伴可）
- 講 師：富澤 由貴 ほか指導員1名
- 費 用：400 円
- 持ち物：運動着・室内履き・飲み物
- 申 込：必要（定員 30 名）



江戸川盆ダンス教室 身知



障害の有無を問わず、誰でも参加できる盆ダンス教室です。

- 日 時：6月以降の第4土曜日 13時30分～14時30分
※12月は第3土曜日に開催
- 対 象：小学生以上
※障害の有無は問いません。
- 講 師：柳田 千津子
- 費 用：500 円
- 持ち物：うちわ・飲み物
- 申 込：必要（定員 15 名）

障害者水泳教室 身知

身知

水慣れから泳ぐことまで、楽しく練習します。

知的障害者対象

- 日 時：第4土曜日
①15時～15時45分【水慣れ～泳いでみようクラス】
②15時45分～16時30分【めざせ25mクラス】
※①と②のどちらか1つに参加できます
※12月は第3土曜日に開催
- 対 象：中学生以上でトイレコントロールができる方（区内在住優先）
- 講 師：柳田 千津子 ほか4名
- 費 用：無料
- 申 込：必要（定員：各回5名）



身体障害者対象

- 日 時：第2日曜日
①15時～15時45分
②15時45分～16時30分
※①と②のどちらか1つに参加できます
※①と②は同じ内容です
※6月と3月は開催しません
- 対 象：小学生以上で、座位が安定しており、トイレコントロールができる方（区内在住優先）
- 講 師：富永 美千代 ほか2名
- 費 用：無料
- 申 込：必要（定員：各回3名）



重度障害者対象

- 日 時：9/23、11/3
- 時 間：10時～10時45分
- 対 象：小学生以上（区内在住優先）
- 講 師：柳田 千津子 ほか4名
- 費 用：無料
- 申 込：必要（定員5組）
※募集時期はお問い合わせください。



プール障害者専用レーン 身知

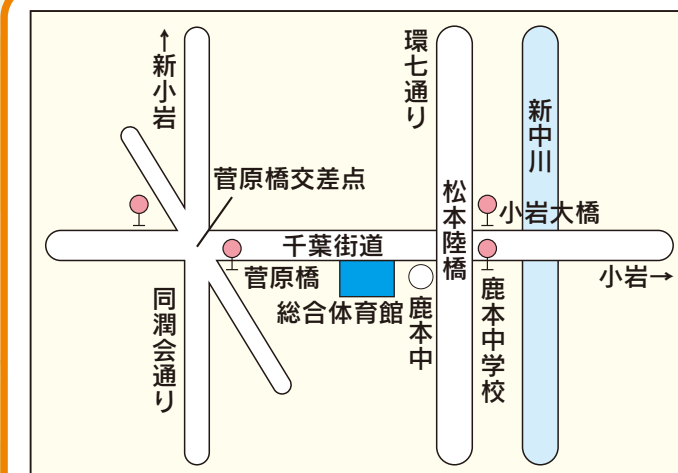
身知

プールレーンの一部を障害者専用にします。

- 日 時：①第2日曜日 13時～15時
※①の6月と3月は開催しません
②第4土曜日 13時～15時
※②の12月は第3土曜日に開催
- 持ち物：水着・ゴーグル・キャップ・タオル
- 費 用：高校生相当以上 210 円
小中学生 50 円
- その他：個人での自由遊泳の時間とします
- 申 込：不要



アクセス



JR「新小岩駅」から

- 京成バス〔新小71鹿骨線 スポーツランド又は瑞江駅行〕「菅原橋西」下車 徒歩約5分
- 都営バス〔新小29 葛西駅行〕〔新小29-2 臨海病院行〕「菅原橋西」下車 徒歩約5分

JR「小岩駅」から

- 都営バス〔錦27 両国駅行〕〔錦27-2 船堀駅行〕「鹿本中学校前」下車 徒歩約3分
- 京成バス〔小74小松川線 小松川警察署行〕「鹿本中学校前」下車 徒歩約3分

都営新宿線「一之江駅」から

- 都営バス〔新小20 東新小岩四丁目行〕「鹿本中学校前」下車 徒歩約3分
- 京成バス〔新小20 上一色線 東新小岩三丁目行〕「鹿本中学校前」下車 徒歩約3分
- 都営バス〔新小29又は29-2 東新小岩四丁目行〕「菅原橋」下車 徒歩約3分

ボッチャ教室

身知



障害の有無を問わず、
誰でも参加できます。

- 日 時：第3土曜日 9時～11時
- 対 象：小学生以上
※障害の有無は問いません
- 講 師：五十嵐 義臣（ボッチャ審判員）
- 費 用：無料
- 申 込：必要（定員 30 名）



障害者ダンス教室

身知



全身を使って楽しく音楽を
表現します。

- 日 時：第2日曜日
13時30分～14時30分
- 対 象：小学生以上の障害児・者
（介助者の同伴も可）
- 講 師：一般社団法人 MUCHU
- 費 用：無料
- 申 込：必要（定員 40 名）



障害者体操教室

身知



全身の動かし方や、
体の感覚を学びます。

- 日 時：第3土曜日 11時～12時
- 対 象：小学生以上の障害児・者
- 講 師：和田 誠一
（上級パラスポーツ指導員）
- 費 用：無料
- 申 込：必要（定員 10 名）



障害児・者 水泳教室

身知



楽しみながら水に親しみます。

- 日 程：第3土曜日
第1期：4月～8月（5月は開催しません）
第2期：9月～12月
第3期：1月～3月
- 時 間：①15時30分～16時15分
【小1～小4】
②16時30分～17時15分
【小5～中3】
③17時30分～18時15分
【高校生相当以上】
- 対 象：小学生以上でトイレコントロールができる方
- 講 師：和田 誠一
（上級パラスポーツ指導員）
- 費 用：① ②：990 円 / 回 ③：無料
- その他：介助者 1 名は水着で参加可
- 申 込：必要（定員：各回 10 名）



プール障害者専用レーン

身知

プールレーンの一部を障害者専用にします。

- 日 時：水曜日 19時30分～21時
- 会 場：大プール1コース、小プール半面
- 持ち物：水着・ゴーグル・キャップ・タオル
- 費 用：高校生相当以上 210 円
小中学生 50 円
- その他：個人での自由遊泳の時間とします
- 申 込：不要（定員 10 名）



パラ卓球教室

身



初心者から経験者まで
レベルに応じた体験や練習ができます。

- 日 時：第4土曜日 9時30分～11時30分
※4月、11月、1月、2月は第2土曜日に開催
- 対 象：身体障害児・者
- 講 師：江戸川区卓球連盟、T.T Labo
- 費 用：無料
- 申 込：必要（定員 30 名）



パラフェンシング教室

身

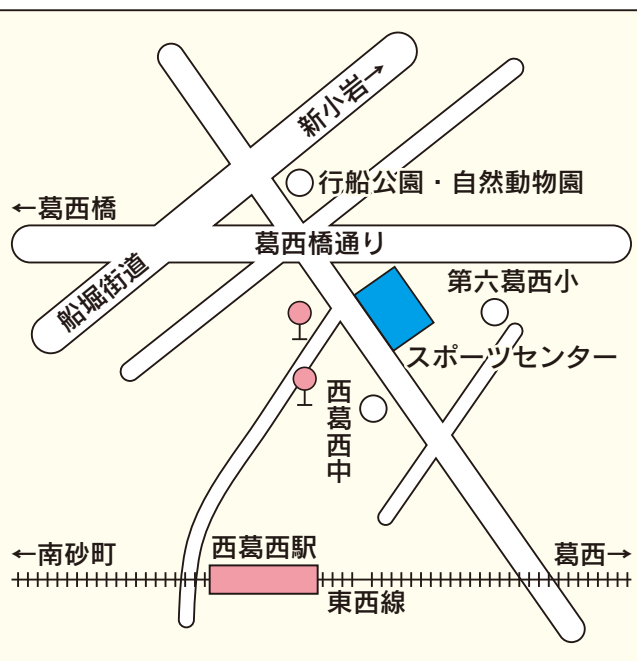


初心者でも気軽に
楽しむことができます。

- 日 程：4/19・26、5/17・24、6/14・21、7/5・19、
8/2・23、9/6・20、10/4・18、11/1・15、
12/6・20、1/10・17、2/7・21、3/7・14
- 時 間：18時～20時
- 対 象：小学生以上 ※障害の有無は問いません。
- 講 師：東京都車いすフェンシング協会
- 費 用：無料
- 申 込：不要（会場にお越しください）



アクセス



東京メトロ東西線

- 西葛西駅下車北口から徒歩7分

都営バス

- 新小岩駅⇒西葛西駅（新小21）西葛西駅下車
- 葛西臨海公園駅⇒西葛西駅（西葛20）西葛西駅下車
- 臨海町2丁目団地⇒西葛西駅（西葛27）西葛西駅下車
- なぎさニュータウン⇒亀戸駅（亀29）スポーツセンター前下車
- 船堀駅⇒なぎさニュータウン（葛西24）第六葛西小前下車
- 葛西駅⇒秋葉原駅（秋26）宇喜田下車

自分に合う教室やスポーツを見つけたい方へ スポーツコンシェルジュ・理学療法士等による個別相談

総合体育館・スポーツセンターなどの
区立スポーツ施設で相談できます。

「自分の体の状態ではどんな競技ができるの？」
「無理なく運動したいけど、何をしたらいいかわからない」といった運動の悩みを、区立スポーツ施設で、いつでも気軽に相談できます。
※理学療法士等による個別相談は要予約

スポーツ・運動相談

事業を実施しない場合もあります。詳細の確認や
申込は、各申込先へお問い合わせください。



パラスポーツ一般公開・区立スポーツ施設など

車いすバスケットボール、シッティングバレーボール、ブラインドサッカー®、ゴールボール、ボッチャを見学・体験したい方へ

パラスポーツ一般公開 身 知

総合体育館 江戸川区松本1-35-1				
競技	日程	時間	申込	費用
ボッチャ	毎週火曜日	13時～16時50分	不要	高校生相当以上210円 小中学生 50円
車いすバスケットボール	第1水曜日	18時30分以降	必要 ※スポーツ振興課 パラスポーツ係 (電話03-5662-1523)へ お問い合わせください。	

スポーツセンター 江戸川区西葛西4-2-20				
競技	日程	時間	申込	費用
シッティングバレーボール	第1土曜日	18時以降	必要 ※スポーツ振興課 パラスポーツ係 (電話03-5662-1523)へ お問い合わせください。	高校生相当以上210円
車いすバスケットボール	第2土曜日	18時以降		
ブラインドサッカー®	第3土曜日	18時以降		小中学生 50円
ゴールボール	第3土曜日 第4土曜日	13時～18時 18時以降		

※車いすバスケットボール・シッティングバレーボール・ブラインドサッカー®・ゴールボールは、競技団体の協力のもと実施しています。参加する場合は、必ず事前にスポーツ振興課パラスポーツ係（電話：03-5662-1523）へお問い合わせください。
※祝日は開催しません。急きょ、中止になる場合があります。

スポーツランド 江戸川区東篠崎 1-8-1 ☎03-3677-1711

ノルディックウォーク教室 身		らくらくチェアエクササイズ教室 身	
旧江戸川沿いを中心に歩き、体を動かします。		イスを使用して運動機能向上を目指すエクササイズ教室です。	
●日 時	毎週月曜日 10時～11時15分	●日 時	毎月第3日曜日 10時～11時
●対 象	関節障害のある方、歩行機能向上を目指す方	●対 象	高校生相当以上の下肢障害のある方、一時的な怪我等により下肢が不自由な方
●講 師	芝田 竜文 (全日本ノルディック・ウォーク連盟 指導部講師)	●講 師	山田 雪恵、栗田 宗浩
●費 用	500円 (ポールをレンタルする場合は別途500円)	●費 用	500円
●申 込	必要(定員10名)	●申 込	必要(定員20名)

スピアーズえどりくフィールド(陸上競技場) 江戸川区清新町 2-1-1 ☎03-3878-3388

EDORIKU パラ陸上教室 身		車いす優先一般利用 身	
車いす陸上競技や、立位での陸上競技の体験を行います。		車いす利用者が自由に専用レーンを利用できます。	
●日 程	5/6・5/24・6/21・9/20・11/1・11/24	●日 時	毎月1回 ※詳細は会場にお問い合わせください。
●時 間	14時～16時45分	●費 用	一般利用使用料のみ
●対 象	自走式車いすを使用できる身体障害児・者 立位での自走が可能な身体障害児・者	●備 考	用具の貸出はありません
●講 師	NPO法人関東パラ陸上競技協会	●申 込	不要(会場にお越しください)
●費 用	500円		
●申 込	この教室はウェブ申込です		

水辺のスポーツガーデン 江戸川区東篠崎 2-3 先 ☎03-5636-6550

すいすいローラースケート教室 知		のびのび運動広場 知	
同伴者と一緒にローラースケートを楽しみます。		のびのびと走り回ったり、ボール遊びをしたりできるようコートを開放します。在中のコーディネーターと一緒に遊びましょう。	
●日 時	毎月1回 ※詳細は会場にお問い合わせください。	●日 時	毎月1回 ※詳細は会場にお問い合わせください。
●対 象	小学生以上の知的障害児・者 ※必ず介助者同伴でご参加ください。	●対 象	知的障害児・者 ※必ず介助者同伴でご参加ください。
●講 師	江戸川区ローラースケート連盟	●講 師	株式会社コーディスポーツ
●費 用	550円※道具レンタルは別料金	●費 用	無料
●申 込	この教室はウェブ申込です	●申 込	不要(会場にお越しください)

臨海球技場 江戸川区臨海町 1-1-2 ☎03-3680-9251

星空デフフットサル教室 身	
初心者から経験者まで、デフフットサルを楽しみます。	
●日 程	4/15、5/27、6/24、7/15、8/19、9/16、10/28、11/25、12/9、1/20、2/24、3/10
●時 間	18時～19時
●対 象	聴覚障害児・者(健聴の方も参加できます)
●講 師	伊賀崎 俊(レプロ東京 監督)ほか
●費 用	550円
●申 込	edo-tf.chika.o-ence@mbr.nifty.com へご連絡ください

篠崎ポニーランド 江戸川区篠崎町 3-12-17 ☎03-3678-7520

ぱかぱかスクール 身 知	
馬とのふれあい・乗馬体験などができます。	
●日 時	定期的に継続参加できるコースを実施します。 ※詳細は申込先にお問い合わせください。
●対 象	知的・肢体障害のある小学生
●費 用	無料
●申 込	ポニーランド HP でご確認ください。

事業を実施しない場合もあります。詳細の確認や申込は、各申込先へお問い合わせください。