

10 ユニカール

10/24 (土) 9:00~17:00
 駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
 参加費：1,000円(1人)
 無料体験：11:30~14:00



●氷の上でのカーリングの陸上版です。氷のかわりに特殊なカーペットのの上をプラスチック製のストーンを使って相手のストーンを出したり、味方のストーンを守ったりして、最後に円の中心に一番近いストーンのチームの勝ちとなります。全ての年齢層の方が楽しめます。

ユニカール (障がい者)

7/26 (日) 9:00~17:00
 杉並区大宮前体育館
 参加費：1チーム1,000円
 無料体験：11:30~14:00



●障がいのある方にとって、正規のルールに準じて十分楽しめるスポーツです。大会も本年度で2回目、多数の参加者を募集します。

問い合わせ先：東京都ユニカール協会 ☎03-5932-3655

15 フラ・タヒチ

9/22 (火・祝) 10:45~16:00
 駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
 参加費：500円(1人)
 無料体験：13:00~14:00



●タヒチアンやフラは、上半身を引き上げて腰を動かすので姿勢が良くなり、体幹を鍛えられ腰痛や転倒の予防になり、健康寿命のUPに繋がります。手足違う動きをするので頭の体操にもなります。

問い合わせ先：東京都フラ・タヒチ協会 ☎080-8119-8407

16 ウォークラリー

9/27 (日) 9:00~15:00
 東京体育館 メインアリーナ正面右手階段上
 参加費：500円(1人)
 無料体験：10:00~11:00



●コース図に従って、課題を解決しながらグループで歩き、時間得点と課題得点の合計得点を競う野外ゲームで、勝敗より楽しさに重点を置いています。

問い合わせ先：東京都ウォークラリー協会 ☎03-3659-6413

11 ドッジボール

8/23 (日) 9:00~16:30
 町田市立総合体育館 メインアリーナ
 参加費：1,000円(1人)
 無料体験：11:00~13:00



●内野と外野の連係プレーや、敵の攻撃をかかわす際の一糸乱れぬ動きなど、集団におけるコミュニケーションや団結力の向上に役立ち、真剣勝負を楽しめます。

問い合わせ先：NPO法人東京都ドッジボール協会 ☎03-3911-3081

17 ウォーキング

9/27 (日) 9:00~12:30
 世田谷区立赤松公園
 参加費：300円(1人)



●生活するうえで基本となる、「歩く」行為をエクササイズ化、スポーツ化したのがウォーキングです。順位や速さを競わず日常生活の中で誰もが気軽に楽しめます。

問い合わせ先：NPO法人東京都ウォーキング協会 ☎03-3295-6262

12 スポーツチャンバラ

9/6 (日) 9:30~
 杉並区立西宮中学校
 参加費：500円(1人)
 無料体験：随時



●小太刀、長剣、二刀流など空気の入った柔らかい剣で打ち合います。武道経験のない人でも気軽に楽しむ事が出来ます。

問い合わせ先：NPO法人東京都スポーツチャンバラ協会 ☎03-3334-1734

18 ティーボール

9/27 (日) 10:30~15:00
 駒沢オリンピック公園総合運動場 補助競技場



予備日：10/4 (日)
 駒沢オリンピック公園総合運動場 軟式野球場

参加費：300円(1人)
 無料体験：10:30~14:30

●ピッチャーはいないが、野球に似ている競技です。バッティングにボールを乗せ、その静止したボールをバットで打つため、世代を超えて誰でも楽しめます。

問い合わせ先：日本ティーボール協会東京都連盟 ☎070-1406-1597

13 手のひら健康バレー

9/20 (日) 10:00~16:00
 目黒区立八雲体育館
 参加費：500円(1人)
 無料体験：10:00~16:00



●椅子に座って、20gの軽量ボールを手のひらに当てて、ボールを落とさないように、何回、続いたかを競い合います。障がいのある方もない方も一緒に楽しめます。

問い合わせ先：東京都手のひら健康バレー協会 ☎0120-48-1180

19 健康太極拳

10/3 (土) 10:00~12:00
 港区スポーツセンター アリーナ
 参加費：300円(1人)
 無料体験：10:00~12:00



●健康のための太極拳です。ゆっくりとした動きは、呼吸も深くなり、心も穏やかになります。年齢や男女の別なく、身体の弱い方でも気持ちよく動けます。さあ、一緒に太極拳で免疫力を高めましょう!

問い合わせ先：日本健康太極拳協会東京都支部事務局 ☎03-3259-8666

14 練功十八法

9/22 (火・祝) 9:30~10:40
 駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
 参加費：300円(1人)
 無料体験：10:20~10:40



●いつでも、どこでも皆と一緒に身体を気持ちよくストレッチできる体操です。毎日のびやかで、活力に満ちて生活することを目標に!

問い合わせ先：日本練功十八法協会 ☎03-3849-5045

20 ネオホッケー

10/4 (日) 10:00~16:00
 駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
 参加費：300円(1人)
 無料体験：10:00~14:00



●男子・女子・男女混成いずれかで6対6で競います。スティックを使いボールを相手のゴールに数多くシュートした方が勝ちとなるスポーツです。

問い合わせ先：東京都フロアボール連盟 ☎042-484-6576