



凡例

☎…電話番号 〇…その他 〇…対象者に記載のないものは区内在住・在勤・在学者 〇…種目 〇…部 〇…部別 〇…内容 〇…費用 〇…説明会等 〇…申込方法 〇…特記記載のないものは1人1通 〇…締めの切り 〇…申込先 〇…問い合わせ先 〇…持ち物

大会参加者募集! **第48回** **わんぱく相撲葛飾区大会** みんなで観戦しよう!

5月25日(日)午前9時開会
 会場 奥戸総合スポーツセンターエイトホール
 対象 区内在住の小学生男女及び未就学児(年少、年中、年長)
 費用 無料
 大会HPを参照のうえ、オンライン申請で、5月1日(木)まで(必着)。パンフレットは区内体育施設及び各小学校にて配布しています。
 ※観戦は申し込み・予約不要です。
 〇 わんぱく相撲葛飾区大会 実行委員会事務局(ハ上)
 〇 jc.katsushikaku@gmail.com

申し込みはこちら



申し込み
はこちら



令和7年度 葛飾区スポーツ指導員養成講習会 (ボッチャ)

「ボッチャ」はパラリンピック種目であり、障害者スポーツとして発展してきました。現在では、一般の方にもレクリエーションボッチャとして広がっています。本講習会は「ボッチャ」の基礎プレーから各種ゲームのルール等、初歩的指導を学び、指導員として身近な地域で普及していただくためのものです。

5月24日(土)・25日(日)午前10時～午後5時

会場 東新小岩運動場 第2・3会議室

講師 ボッチャ協会

対象 区内においてスポーツ指導が可能な18才以上の方で、地域スポーツ活動に熱意のある方、または既にスポーツ指導を実践している方、及びこれから指導員を目指す方。

定員 20人(多数選考)

費用 1,000円(保険料など含む。)

〇 オンライン申請で5月6日(火・祝)

まで(必着)。

〇 生涯スポーツ課

☎03-3691-7111



申し込み
はこちら



各種大会参加者募集

【区民大会】

大会名	日程	時間	会場	対象	種目	参加費	申し込み方法	問い合わせ先
春季ライフル射撃大会	5/25(日)	午前9時集合	奥戸総合スポーツセンター 体育館 エアライフル場	区内在住・在勤・在学の方で公安委員会の許可を受け、競技用銃を所持している方	ARS-60 ARP-60 AP-60 (G4)	ライフル射撃連盟HPに掲載の要項をご確認ください。	ライフル射撃連盟HPから申し込み。 連盟HP▶	ライフル射撃連盟ホームページからお問い合わせください。
春季少林寺拳法大会	6/1(日)	午後1時～4時	奥戸総合スポーツセンター エイトホール	区内在住・在勤・在学の方	—	無料	少林寺拳法連盟HPから申し込み。 連盟HP▶	少林寺拳法連盟ホームページからお問い合わせください。
夏季ゴルフ競技大会	6/5(木)	午前7時 受付開始予定	金乃台カントリークラブ (茨城県牛久市柏田町3432)	区内在住・在勤の方 (120名)	【スクラッチの部】 【新ベリアの部】	〈プレー費〉 1万9,200円 ※プレー・キャディ・兼用カート・昼食・表彰式飲食代(大会参加費)一般2,500円/会員1,000円	FAX又はメール(「2面上欄記入事項」、生年月日、性別、メールアドレス、参加種目を記入)で5/9(金)(必着)まで。	ゴルフ協会(福岡) ☎03-5670-8777 ✉jimukyoku@katsushikagolf.com ゴルフ協会(永井) ☎090-7474-9832
春季フォークダンス大会	6/15(日)	初心者向け:午前10時～正午 愛好者向け:午後0時30分～3時30分	奥戸総合スポーツセンター エイトホール	区内在住・在勤・在学の方	—	600円	当日会場にて受付	フォークダンス連盟(尾身) ☎03-3697-5838

【エンジョイススポーツ】 ※競技を楽しみたい方のための大会です。

大会名	日程	時間	会場	対象	種目	参加費	申し込み方法	問い合わせ先
シニア弓道大会	5/11(日)	午前9時30分集合 午前10時開会	奥戸総合スポーツセンター 体育館 弓道場	55歳以上で区内在住・在勤の方(弓道の心得のある方)	2クラス	600円	右記まで電話で5/2(金)まで。	弓道連盟(中本) ☎080-3084-3671

【バラスポーツ事業】

大会名	日程	時間	会場	対象	定員	参加費	申し込み方法	問い合わせ先
障害者水泳教室	①4/23(水)	午後2時～3時30分	奥戸総合スポーツセンター 温水プール	障害のある方※小学生未満の方は、3歳以上でオムツのとれている場合にご参加いただけます(保護者の方も入水をお願いします)。	各回20人(先着順)	1回100円	右記まで電話またはファクスで(実施日の3日前まで)	奥戸総合スポーツセンター温水プール ☎03-3695-9911 ☎03-5698-1753 水元総合スポーツセンター温水プール ☎03-3609-8182 ☎03-5699-1622
	②4/27(日)	午後4時～5時30分						
	③4/20(日)	午後4時～5時30分	水元総合スポーツセンター 温水プール					
事業名	日程	時間	会場	対象	種目	参加費	申し込み方法	問い合わせ先
〔モ〕バラスポーツ一般開放	4/21・28、5/12・19・26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・第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)	〔モ〕オール水元スポーツクラブ ☎03-5876-9188
〔ロ〕のびのびユニスポ広場	5/13・20・27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	どなたでも	ユニバーサルスポーツ(フロアホッケー、風船バレーなど)	無料	直接会場へ(事前申し込み不要)※室内履き、飲料をお持ちください。	生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111

【参加促進事業】 ※新たにスポーツを体験してみたい方向けの事業です。

大会名	日程	時間	会場	対象	定員	参加費	申し込み方法	問い合わせ先
レクリエーションボッチャ教室	5/17(土)、5/23・30の(金)、6/7(土)、6/11(火)	平日:午後6時40分～8時20分 土曜日:午後3時40分～5時30分 ※開始時刻の10分前までにお集まり下さい。	奥戸総合スポーツセンター エイトホール	どなたでも	各回10人	無料	メール(「2面上欄記入事項」参加可能日、障害の有無(有の場合は、種類・程度・介助者氏名・電話番号を記入))で、各実施日の10日前まで(先着)。	ボッチャ協会(宮澤) ☎080-1179-5643 ※正午から午後7時まで ✉n.w.miyazawa@gmail.com



春に始める!ランニング・ウォーキングはいかが?

【モ】ランニング・ウォーキング教室



第1回

- 日 5月24日(土)※予備日6月7日(土)
 会 奥戸総合スポーツセンター陸上競技場
 内 ランニング教室
 決 5月12日(月)

第2回

- 日 6月14日(土)※予備日6月21日(土)
 会 奥戸総合スポーツセンター温水プール館
 内 ウォーキング教室
 決 6月2日(月)



第3回

- 日 7月5日(土)※予備日7月12日(土)
 会 さつき湯(東堀切3-27-9)
 内 ランニング教室
 決 6月23日(月)

いずれも午後4時～5時30分に実施。雨天時は予備日に実施します。

定 各回20人

注 オンライン申請か、申請書を持参・ファクスで、各回の申込締切日まで(多数抽選)。申込書は区HPから取り出せます。



▲区HP

問 申 生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111 ☎03-5698-1752

都内名所めぐりウォーキング

1人では入りづらい東京大学をガイドの説明を聞きながら一緒に散歩してみませんか?

東京大学(赤門・三四郎池・安田講堂・学食など)

日 5月29日(休)午前11時30分～午後1時30分

会 集合場所/東京大学周辺駅

定 20人程度

費 2,000円(保険料・入園料を含む。)※集合場所までの交通費は自己負担。

注 ハガキに「2面上欄記入事項」を書いて、5月14日(休)(必着)まで(多数抽選)。

問 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
(月～土曜日/午前10時～正午、午後1時～5時)

☎03-5876-9188



5月
1 木
2 金
3 土
4 日
5 月
6 火
7 水
8 木
9 金
10 土
11 日
12 月
13 火
14 水
15 木
16 金
17 土
18 日
19 月
20 火
21 水
22 木
23 金
24 土
25 日
26 月
27 火
28 水
29 木
30 金
31 土

令和7年
4月～6月

スポーツコース随時募集受付中!

おとなクラス、子ども、親子クラス等、全140クラス開催!年間4期、3ヶ月ごとに申し込みができる教室です。

【モ】



奥戸総合スポーツセンター体育館

奥戸総合スポーツセンター 温水プール館・エイトホール

水元総合スポーツセンター体育館

曜日	コース名	対象	時間	単価 (税込)
月	ハウスダンス	高校生以上	12:15～13:15	1,100円
	脂肪燃焼エアロビクス&ストレッチ	高校生以上	9:45～10:45	1,100円
火	親子ヨーガ	2ヶ月～1歳半と保護者様	14:00～15:00	1,100円
	キッズダンス	4歳～未就学児	15:45～16:45	1,100円
水	シェイプアップエクササイズ	高校生以上	12:15～13:15	1,100円
	クラシックバレエ	高校生以上	19:50～20:50	1,100円
木	フラダンス	高校生以上	9:45～10:45	1,100円
	K-POPダンス	高校生以上	19:50～20:50	1,100円
金	やさしいステップ&ストレッチ	高校生以上	9:45～10:45	1,100円
土	よちよち親子体操名人	1歳～2歳と保護者様	9:30～10:30	1,100円
日	マージナルワークアウト	高校生以上	9:45～10:45	1,100円
	BODY BALANCE	高校生以上	11:00～12:00	1,100円

曜日	コース名	対象	時間	単価 (税込)
月	大人の泳教室	高校生以上	14:00～15:00	1,100円
	幼児スイミング	4歳～未就学児	15:30～16:20	1,210円
	小学生スイミング月B	小学生	17:30～18:20	1,210円
水	やさしいピラティス	高校生以上	10:30～11:30	1,100円
	ヨーガ(水)	高校生以上	15:00～16:00	1,100円
	はじめての大人トランポリン	高校生以上	15:30～16:20	1,100円
	ジュニアK-POPダンス	小学生	17:15～18:15	1,100円
木	ジュニアトランポリン(水)	小学生	17:30～18:15	1,540円
	キッズ体操	3歳～未就学児	16:00～17:00	1,100円
金	ヨーガ(金)	高校生以上	10:00～11:00	1,100円
	水中ウォーキング	高校生以上	14:00～14:50	990円
	水中エクササイズ	高校生以上	15:00～15:50	1,100円

曜日	コース名	対象	時間	単価 (税込)
月	キッズダンスHIPHOP	4歳～未就学児	16:15～17:15	1,100円
	ジュニアダンスHIPHOP	小学生	17:30～18:30	1,100円
	Group Fight	高校生以上	19:30～20:30	1,100円
火	ZUMBA	高校生以上	11:00～12:00	1,100円
	テーマパークダンス(低学年)	小学1～3年生	16:15～17:15	1,100円
	テーマパークダンス(高学年)	小学4～6年生	17:30～18:30	1,100円
	Group Centergy	高校生以上	18:45～19:45	1,100円
水	やさしいエアロ&アロマトレッチ	高校生以上	11:00～12:00	1,100円
	ジュニア運動名人	小学生	17:30～18:30	1,100円
	成人水泳 中級	高校生以上	18:45～19:45	1,100円
木	エンジョイ脂肪燃焼STEP	高校生以上	9:45～10:45	1,100円
土	わんぱく家族体操名人	3歳～6歳	9:45～10:45	1,100円

■参加費:1回単価×開催回数 ■お試し体験:1,200円(税込)1クラスにつき、1名1回まで。

※一部金額の異なるクラスあり、空きがあるクラス対象。

紙に印刷した全クラス一覧を各館で配布しております。詳細は各館へお気軽にお問い合わせください。

全クラスの
空き状況はスマホから

7・8月分の
施設抽選申込
スケジュール

抽選申込可能件数	1ヶ月につき5件
抽選申込期間	5月1日(休)～5月10日(土)
抽選日	5月12日(月)
抽選結果確認期間	5月16日(金)～5月25日(日)

葛飾区公共施設予約システム

<https://rsv.shi-sei-city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/>

◎各施設の空き状況は画面上に表示されます。

◎お申込みは、PC、スマホ等からアクセスしてください。

葛飾区公共施設予約システムはこちら →



※抽選結果確認期間内に予約の確定を行わない場合はキャンセル扱いとなります。

※利用日の6日前からの取消申請は取消料が発生します。

※抽選申込が可能な施設・対象団体につきましてはパンフレット・ホームページをご覧ください。

スポーツコース/
施設抽選申込に関する
お問い合わせ先

奥戸総合スポーツセンター体育館
奥戸総合スポーツセンター温水プール館
水元総合スポーツセンター体育館

▷TEL: 03-3691-7111 住所: 葛飾区奥戸7-17-1
▷TEL: 03-3695-9911 住所: 葛飾区高砂1-2-1
▷TEL: 03-3609-8182 住所: 葛飾区水元1-23-1

※画像は一部イメージです。