

スタートアップ！ 障害者スポーツセンター！

東京都には国立市と北区に障害者専用のスポーツセンター（以下センター）があります。ご存知ですか？センターでは、ご自身のペースで日々トレーニングをしている方、クラブ・サークル活動を楽しんでいる方、センター主催の教室を利用して大会に向けて練習を重ねている方等、いろいろな方が様々な目的で活動しています。

センターで できること

スポーツを始めたいけど自分に何が出来るかわからない、と不安を抱えている方も少なくありません。そんな時は、センタースタッフにご相談ください。スタッフが安全に楽しくあなたのスポーツライフをお手伝いします。また、医師・理学療法士・管理栄養士などの専門家による各種相談（予約制）も行っています。皆さんの体の状況に応じたサポートを行っていますので、是非ご活用ください。

センターを利用できるのは障害のある方だけではありません。介助者の方や親子で参加できる教室もあります。センターで初めの一步を踏み出してみませんか？

東京都障害者スポーツセンターをご利用いただける方

- ① 障害者手帳を交付されている方
身体障害者手帳、療育手帳（愛の手帳：東京都）、精神障害者保健福祉手帳
- ② ①の方と同程度の方
- ③ ①の方を介助する方
- ④ 障害者の福祉増進を目的とする団体
- ⑤ その他特に都知事が認める方



東京都多摩障害者スポーツセンター



<主な施設>

- ・体育館
- ・プール
- ・トレーニング室
- ・卓球室
- ・宿泊棟



〒186-0003 東京都国立市富士見台 2-1-1
[TEL] 042-573-3811 [FAX] 042-574-8579
[Twitter] @tsadtama

【アクセス】

JR 中央線「国立駅」南口より徒歩 20 分
JR 南武線「谷保駅」北口より徒歩 10 分
両駅より無料送迎バスを運行しています

東京都障害者総合スポーツセンター



<主な施設>

- ・体育館
- ・卓球室
- ・トレーニング室
- ・集会室



〒114-0033 東京都北区十条台 1-2-2
[TEL] 03-3907-5631 [FAX] 03-3907-5613
[Twitter] @tsadsogo

【アクセス】

JR 埼京線「十条駅」南口より徒歩 10 分
JR 王子駅北口と JR 池袋駅南口より無料送迎バスを運行しています
※平成 29 年 3 月～平成 30 年 2 月まで改修工事の為、仮施設での運営となります

センターの最新情報は各センターにお問い合わせください。