2026年 12月6日（日）

ふれあいフェスタ

午前10時～
午後3時

無料

セシオン杉並

（梅里1-22-32）

地下1階 体育室・レクリエーション室

主催：杉並区障害者週間事業実行委員会
共催：杉並区障害者団体連合会／杉並区
主管：公益財団法人杉並区スポーツ振興財団

申込 不要

対象 障がいのある方も、ない方も、
どなたでも参加できます。

その他 動きやすい服装で、体育館シューズ、
タオル、飲み物をお持ちください。



どなたでも、気軽に参加できます

体育室 スラローム(車いす)、ジャベリックスロー＆ビーンバッグ投げ、手のひら健康バレー、フライングディスク、卓球バレー

レクリエーション室・中庭 モルック







このチラシは視覚障害の方向けに、Uni-Voiceコード(下)が印刷されていることが分かるように、側面に切り欠きがあります。

問合せ先 （公財）杉並区スポーツ振興財団
166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階
TEL 03-5305-6161 （平日 8:30-17:15）

障がいのある方もない方も、出会いと交流を広げよう

ふれあいフェスタ2026 体育室・レクリエーション室

無料

日時　12月6日(日)午前10時～午後3時
会場　セシオン杉並　梅里1-22-32
対象　障がいがある方、ない方どなたでも

体育室・レクリエーション室は室内履きをご持参ください

体育室　スラローム（車いす）

車いすを操って、赤と白のピンが置かれたコースを前進、後進させて走り切る「スラローム」。手や腕にも障がいのある車いす選手が参加します。選手が使用する車いすは、手でこいだり足で地面を蹴って進む通常の車いすと、ジョイスティックを操作して進む電動車いすの２種類があります。



ピンとピンの間隔は2m。全長30mのコースでタイムを競います。
ピンを倒すと1本につき5秒加算されます。

体育室　ジャベリックスロー・ビーンバッグ投げ



▲ターボジャブはポリエチレン製で長さ70cm、重さ300ｇ



ジャベリックスローは、やり投げの練習としてもつかわれるターボジャブを使い、やり投げに準じたルールで、飛距離を競います。長さのある物を投げるため、穂先（先端）にまっすぐ力を加える必要があり、体幹から肩へ速度を変換する全身運動が求められます。
ビーンバッグ投げは、重度の障害がある車いす使用者を対象とした投てき種目です。大豆等を入れた袋を投げて、その距離を競います。足にのせてけりだすことなども含めて投げ方は自由です。



▶ビーンバッグ
12cm×12cmの布などの中に、よく乾燥した大豆等を入れたもので重さ150ｇ



体育室　手のひら健康バレー・フライングディスク・卓球バレー



手のひら健康バレーは、重さ30gの非常に軽いボールを、指ではなく「手のひら」で扱い、ボールを落とさないようにラリーを楽しむ日本生まれのレクリエーションスポーツです。
フライングディスクは、子どもから高齢者、障がいのある方まで誰でも気軽に楽しめるのが大きな特徴です。
卓球バレーは全員が椅子に座ってゲームを行います。 ネットの下の隙間（約5.7cm）に、音の鳴るピンポン球を手ではなく、かまぼこ板に似た木製のラケットを使い、球を打ち返します。バレーボールと同じく、味方同士でパスを繋ぎ、3打以内で相手コートに返します。





レクリエーション室・中庭　モルック

※中庭は午後0時30分～3時まで

モルックは、フィンランド発祥の、気軽に楽しめるアウトドアスポーツです。

