

個サル (個人参加型フットサル)

当日集まった皆さんでチームをつくり、
楽しくフットサルの試合を行います！
エンジョイ志向の仲間たちと一緒に
ボールを蹴ってみませんか？

日時

3月4日(日)・11日(日)・25日(日)
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場

対象

20歳以上の方
※定員40名

申込

申込開始 → 2月16日9:00～
①電話にて申込:03-3390-5707
②施設総合受付にて申込
③メールにて申込:下記を参照してください

参加費

おひとり:720円
※当日券売機にてチケットを購入し
施設受付でお渡しください

持ち物

着替え・飲み物・タオル・すねあて
運動靴または
トレーニングシューズ(スパイク不可)

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】個サル

【本文】(1)参加希望日

(2)参加者氏名(ふりがな)

(3)年齢

(4)お電話番号

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当 FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます
ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます
三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください
※イベント当日のメール申込はできません

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします
※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください
※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

- ①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、
その時点でイベント時間の半分以上経過していた場合
返金いたしませんので予めご了承ください
- ②眼鏡を着用してのご参加は、安全上ご遠慮ください ※スポーツ眼鏡は可
- ③お着替えの際は、更衣室をご利用ください
- ④イベント中に起きたケガ・事故等につきましては、応急処置は行いますが
保険の適用はございません

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 柏木・武内

2017年度 上井草チャリティ フットサル交流会

3月11日(日) 9:10～12:40

3F 小運動場

1チーム4500円

参加費全額を
杉並区役所設置の義援金箱を通じて
南相馬市へ募金いたします

申込締切

募集チーム数:8チーム

2月22日(木)

経験によらず参加者みんながフットサルを楽しむと共に、
交流会を通じて新たなフットサル仲間をつくるための
エンジョイ志向のフレンドリーイベントになります
※競技志向の方はご遠慮ください。裏面の競技方法をご確認ください

【応募資格】

- ・ 交流会趣旨を理解し、相手チーム・審判に敬意をもってプレーできるチーム
 - ・ 過去に上井草・妙正寺のサッカー・フットサルイベントに参加経験のある方3名以上で構成されるチーム
 - ・ 22歳以上(大学生を除く)・6名以上の男女で構成されるチーム
- ※ただし、22歳以下で過去に上井草のイベントに参加経験のある方は可
- ・ 常時1名以上の女性がコートに出場できるチーム
 - ・ 当日の運営ルールを守り、責任をもって参加できるチーム

申込方法など、詳しくは裏面へ

競技方法

- (1)1試合は6分間の前後半(ランニングタイム)で、各チーム4試合行います
 - (2)ルールは原則日本サッカー協会フットサル競技規則に準じますが、
危険なプレー等は禁止とし、接触がなくてもファウルとする場合がございます
 - (3)ユニフォーム着用の義務はありません(交流会本部でピブスをご用意いたします)
- ※ご不明点ありましたらお気軽にお問い合わせください

申込方法

申込締切:2月22日(木) ※応募多数の場合は抽選となります
以下の必要事項を記載の上メールにて申してください(✉fc-ivent@suginami-ttm.com)

【件名】2017チャリティフットサル

【本文】①チーム名(ふりがな)

- ②代表連絡者①氏名(ふりがな)・電話番号(連絡のつきやすいもの)
- ③代表連絡者②氏名(ふりがな)・電話番号(連絡のつきやすいもの)
- ④文字数制限のないメールアドレス(確実に閲覧できるアドレス)
- ⑤メンバーリスト(氏名・年齢・性別・過去イベント参加歴《なし・1~3回・4回以上》)
- ⑥自チームレベル評価(ビギナー《1・2・3・4・5》エキスパート)

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます
三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください

中止

天候等により中止する場合には8:10までに決定し、
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします
※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>

注意事項

- ①眼鏡を着用してのご参加は、安全上ご遠慮ください ※スポーツ眼鏡は可
- ②お着替えの際は、更衣室をご利用ください
- ③イベント中に起きたケガ・事故等につきましては、応急処置は行いますが
保険の適用はございません

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
フェイスブックはこちら

F.C.TOKYO

お気軽にお問い合わせください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 柏木・武内

成長期の子どもの為の栄養講座 ～食事と運動の関係性～

プロサッカークラブの選手や育成年代の子どもの達の

栄養サポートを行うプロフェッショナルが

成長期の子どもの達に合わせた食事の摂り方や留意点について

ポイントを分かりやすくお話します

日程：2018年3月21日(水・祝)

時間：9：10～10：50

場所：上井草スポーツセンター

2階 会議室

費用：200円

講師：久保田尚子 (FC東京栄養アドバイザー)

詳しくは
お問い合わせ

対象

20歳以上の方

内容

スポーツをしている子どもに限らず、成長期の子ども達に合わせたバランスの良い食事の摂り方や留意点について、日々の食事から簡単にできることを講義します
質疑応答の時間もありますので、日頃の疑問・質問など、ぜひお寄せください！

申込方法

2月16日9:00～ ※先着順 **※2月25日まで杉並区民優先期間あり**

- ①上井草スポーツセンターに電話にて申込(☎03-3390-5707)
- ②上井草スポーツセンター総合受付にて申込
- ③以下の必要事項を記載の上メールにて申込(✉fc-ivent@suginami-ttm.com)

【件名】栄養講座

【本文】氏名(ふりがな)／年齢／電話番号／

杉並区在住・在学・在勤の方は○、区外の方は×

持ち物

筆記用具

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます
三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください
※イベント当日のメール申込はできません

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください
※当日キャンセルはお電話のみ

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします

FC.TOKYO



上井草スポーツセンター
HPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
フェイスブックはこちら

お気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 柏木・武内

スポーツは、遊びの発展系！

外で身体を動かすことって、こんなに大事！

親子で学ぼう！ 外遊び体験教室

外遊びのスペシャリストが、外遊びとスポーツの

共通点や重要性を分かりやすく解説します！

外遊び『鬼ごっこ』とスポーツ『サッカー』を体験しながら、

親子で楽しく、身体を動かすことの魅力を体感しませんか？

日程：2018年3月25日(日)

時間：9:15～10:45

場所：上井草スポーツセンター

3階 小運動場

費用：920円/保護者1名

※保護者1名につき、小学生1～4年生の子ども2名まで参加可

講師：平峯 佑志 (鬼ごっこ協会)

対象

小学1～4年生のお子様とその保護者 ※保護者1名につき子ども2名まで参加可
※定員:15組、最大45名

内容

親子で、外遊び種目「鬼ごっこ」やスポーツ種目「サッカー」を体験します。
体験する中で、外遊びとスポーツの共通点や、外で身体を動かすことの重要性をお伝えします。

申込方法

2月16日9:00～ ※先着順 **※2月25日まで杉並区民優先期間あり**

- ①上井草スポーツセンターに電話にて申込(☎03-3390-5707)
- ②上井草スポーツセンター総合受付にて申込
- ③以下の必要事項を記載の上メールにて申込(✉fc-ivent@suginami-ttm.com)

【件名】外遊び体験教室

【本文】①保護者氏名(ふりがな)／年齢／電話番号

②お子様氏名(ふりがな)／学年・年齢 ※参加するのが2名なら2名様分

持ち物

運動のできる服装／運動靴

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます
三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください
※イベント当日のメール申込はできません

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください
※当日キャンセルはお電話のみ

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします

FC.TOKYO



上井草スポーツセンター
HPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
フェイスブックはこちら

お気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 柏木・武内