

# スポーツ体験型セミナー ～卓球バレー体験～

「卓球バレー」とは...

卓球台を使い 椅子に座ったまま跳ねの少ない  
特殊なボールを板で打ち返すニュースポーツです

小さい子どもから高齢者まで 一緒に楽しむことができます

本セミナーは 普段は運動をする機会の少ない方へ向けた  
講義と実技を組み合わせたスポーツ体験型のセミナーです！

参加費  
無料！

日程：2018年1月28日(日)

時間：11：10～12：40

場所：上井草スポーツセンター

1階小体育室 ※車イスでの入場も可能です

詳しくは  
お問い合わせ

対象

16歳以上の方(身体障がいのある方もご参加いただけます)

※高齢の方・身体障がいのある方を対象としたイベント内容となっております

内容

障がい者スポーツのひとつ「卓球バレー」を通して運動することの魅力や楽しさについて講義します。  
講義のあとは実際に卓球バレーを体験します。

申込方法

12月15日9:00～ ※先着順 **※12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】スポーツセミナー

【本文】氏名(ふりがな)／年齢／電話番号／障がいの有無

その他事前に運営側へ知らせておきたいこと

持ち物

筆記用具／運動のできる服装／室内履き

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 森元・柏木・武内