



いつでも

どこでも

だれでも

楽しくふれあい
スポーツレクリエーション!

第35回

参加者
募集

都民スポレク ふれあい大会

大会開催期間 2023年

4/15(土) ▶ 12/31(日)

1期 4月～6月

2期 7月～12月

TOKYO SPORTS Recreation 2023

主催 東京都・一般社団法人東京都レクリエーション協会

問合せ先

(一社)東京都レクリエーション協会【都民スポレクふれあい大会事務局】
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9 日本パーティビル3階

TEL 03-6380-4731 (平日10:00~17:00) FAX 03-6380-4732

E-mail tra@tokyo-rec.or.jp URL https://www.tokyo-rec.or.jp

お申込先 各種目の問合せ先まで

初めての方のために気軽に体験できる

無料体験コーナー

をご用意しております。

詳しくは、各種目の問合せ先にご確認ください。

室内種目は、室内シューズをご用意ください!!

7月から2期が
スタートします!

美浜町民のこ楽内(2期)

東京都在住・在勤・在学、都内の運動クラブに所属する方であれば参加できます。
大会に参加希望の方は、各種目の問合せ先へご連絡ください。

- 個人やチームで参加できる種目
- 区市町村単位のチーム編成となる種目

● パドルテニス
7/9(日) 9:30~17:30
港区スポーツセンター アリーナ
参加費:1,300円/中学生以下600円
無料体験 13:30~14:30 当日受付
問合せ先:東京都パドルテニス協会
☎090-1038-7527(平日10:00~17:00)

● ネオホッケー
7/23(日) 9:00~16:00
駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
参加費:中学生以上300円/小学生200円
無料体験 12:00~13:00 当日受付
問合せ先:東京都フロアボール連盟
Mail:tff2012@yahoo.co.jp

● カバディ
8/5(土) 12:00~16:00
東京体育館 サブアリーナ
参加費:小・中学生500円
無料体験 13:00~15:00 当日受付
問合せ先:(一社)日本カバディ協会東京都支部
☎03-6914-3047(平日10:00~17:00)

● ユニカール(障がい者)
8/13(日) 13:00~17:00
駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
参加費:500円
無料体験 ありません
問合せ先:東京都ユニカール協会
Fax03-5932-3655

● ミニテニス
9/2(土) 9:00~19:00 9/10(日) 9:00~19:00
立川市柴崎市民体育館 第一体育室
参加費:16歳以上1,000円
無料体験 12:00~12:45 当日受付
問合せ先:東京都ミニテニス協会
☎042-595-8668(月木金10:00~15:00)

● バウンドテニス
9/9(土) 9:00~18:00
小平市民総合体育館 第1体育室
参加費:14歳以上1,000円
無料体験 10:00~16:00 当日受付
問合せ先:東京都バウンドテニス協会
☎090-4721-4407(平日10:00~16:00)

● レクリエーション卓球
9/13(水) 9:30~17:00
東京武道館 大武道場
参加費:1,100円
無料体験 12:00~13:00 当日受付
問合せ先:日本レクリエーション卓球連盟東京支部
☎048-975-3088

● インディアカ
9/17(日) 9:30~17:00
駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
参加費:中学生以上1,000円
無料体験 11:00~14:00 当日受付
問合せ先:東京都インディアカ協会
☎042-673-4044(木曜日13:00~16:00)

● グラウンド・ゴルフ
9/21(木) 9:00~17:00
駒沢オリンピック公園総合運動場 第一球技場
参加費:20歳以上1,000円
無料体験 ありません
問合せ先:東京都グラウンド・ゴルフ協会
☎042-363-1071

● クラップ
9/23(土・祝) 10:00~15:00
江東区豊洲ぐるり公園
参加費:中学生以上500円
無料体験 11:30~12:30 当日受付
問合せ先:東京都クラップ協会
☎03-5482-5854(平日10:00~16:00)

● スポーツウエルネス吹矢
9/23(土・祝) 10:00~17:00
駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
参加費:16歳以上1,000円
無料体験 11:00~14:00 当日受付
問合せ先:東京都スポーツウエルネス吹矢協会
☎080-1173-8011(平日9:00~17:00)

● ターゲット・バードゴルフ
9/23(土・祝) 10:00~15:30
江戸川区小松川運動公園
9/27(水) 10:00~15:30
八王子戸吹スポーツ公園
10/2(月) 10:00~15:30
府中武蔵野の森公園

● ドッジボール
9/24(日) 9:00~17:30
駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
参加費:小学生1チーム10,000円/Kidsチーム8,000円
無料体験 ありません
問合せ先:NPO法人東京都ドッジボール協会
☎03-3911-3081(平日10:00~19:00)

● ウォーキング
9/30(土) 9:00~12:00
JR上野駅公園出口先広場
参加費:中学生以上300円/小学生200円
無料体験 9:00~ 当日受付
問合せ先:NPO法人東京都ウォーキング協会
☎03-3295-6262(平日10:00~16:00)

10/11(水) 10:00~17:00
国営昭和記念公園
参加費:20歳以上1,000円
無料体験 11:00~14:00 当日受付
問合せ先:東京都ターゲット・バードゴルフ協会
☎03-3655-9356(10:00~19:00)

● トリム体操
10/3(火) 10:00~12:00
立川市泉市民体育館 第1体育室
参加費:中学生以上300円
無料体験 10:00~12:00 当日受付
問合せ先:NPO法人東京トリム体操協会
☎0422-26-8231

● 練功十八法
10/5(木) 10:30~15:00
東京武道館 大武道場
参加費:中学生以上500円
無料体験 13:30~14:30 当日受付
問合せ先:日本練功十八法協会
☎03-3849-5045

● 綱引
10/7(土) 9:30~15:00
東京体育館 サブアリーナ
参加費:中学生以上500円
無料体験 10:30~11:30 当日受付
問合せ先:東京都綱引連盟
☎090-4728-1347(14:00以降)

● スポーツチャンバラ
10/8(日) 9:30~16:00
文京総合体育館 武道場
参加費:1,000円 **無料体験** ありません
問合せ先:東京都スポーツチャンバラ協会 Mail:kenken@mti.biglobe.ne.jp

10/29(日) 9:30~16:00
杉並区立大宮中学校体育館
参加費:1,000円 **無料体験** 10:00~15:00 当日受付

● カーレット
10/12(木) 12:30~16:00
中央区京橋プラザ区民館 2階ホール
11/12(日) 12:30~16:00
文京区駒込地域活動センター B2

● ウォーキング・フットボール
10/14(土) 9:00~13:00
清瀬山運動公園サッカー場
参加費:1チーム10,000円、個人参加1,000円
無料体験 お問合せください。(事前申込)
問合せ先:(一社)日本ウォーキング・フットボール連盟
東京支部 Mail:info@jwfl.tokyo

● フォークダンス
10/18(水) 10:20~15:50
東京体育館 メインアリーナ
参加費:500円
無料体験 10:30~11:30 当日受付
問合せ先:東京都フォークダンス連盟
☎03-3796-7811(平日10:00~16:00)

12/10(日) 12:30~16:00
足立区ギャラクシティ 多目的室
参加費:中学生以上500円/小学生300円
無料体験 10:00~11:30 当日受付
問合せ先:東京都カーレット協会
☎03-3835-3251(平日10:00~15:00)

● ノルディック・ウォーク
10/22(日) 10:00~14:30
町田市立相原中央公園
参加費:中学生以上300円/小学生200円
無料体験 10:45~14:00 当日受付
問合せ先:(一社)東京都ノルディック・ウォーク連盟
☎042-662-0570(9:00~18:00)

● 3B体操
11/4(土) 10:30~12:30
駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
参加費:500円
無料体験 11:00~12:30 当日受付
問合せ先:(公社)日本3B体操協会東京都支部
☎042-338-0160(9:00~17:00)

● 手のひら健康バレー
11/4(土) 10:00~16:00
府中市立総合体育館
参加費:500円
無料体験 10:00~14:00 当日受付
問合せ先:NPO法人手のひら健康バレー協会
☎042-403-0271(平日10:00~16:00)

● キンボールスポーツ
11/5(日) 10:00~17:00
駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
参加費:大学生以上1,000円/小・中・高校生500円
無料体験 12:30~13:30 当日受付
問合せ先:東京都キンボールスポーツ連盟大会事務局
Mail:tokyo.kinball@gmail.com

● ミニフロアボール
11/19(日) 9:00~17:00
武蔵野の森総合スポーツプラザ サブアリーナ
参加費:中学生以上300円/小学生200円
無料体験 12:00~13:00 当日受付
問合せ先:東京都フロアボール連盟
Mail:tff2012@yahoo.co.jp

● 太極柔力球
11/24(金) 10:00~16:00
国立オリンピック記念青少年総合センター スポーツ棟
参加費:中学生以上500円
無料体験 13:30~14:30 事前申込
問合せ先:(一社)日本太極柔力球協会
☎080-8473-3033(平日10:00~17:00)

*実施時期や会場については変更となる場合があります。詳細は各種目の問合せ先へご連絡下さい。