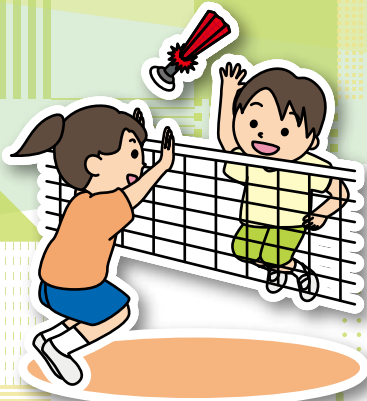




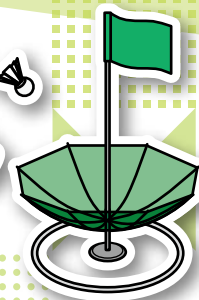
インディアカ



ミニテニス



ターゲット・バードゴルフ



ノルディック・ウォーク

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38回

都民スポレク ふれあい大会

大会開催期間

2026年 4/18_土 ▶ 12/31_木

参加者
募集

主催 東京都・一般社団法人東京都レクリエーション協会
全28種目を都内各地で体験できます!

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

初めての方向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!!

実施種目のご案内

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。

- 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

● インディアカ

8/29(土) 9:30~17:00

葛飾区奥戸総合スポーツセンター 体育館

参加費: 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)

● スポーツウエルネス吹矢

9/14(月) 10:00~17:00

駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館

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)

● グラウンド・ゴルフ

9/17(木) 9:00~17:00

駒沢オリンピック公園総合運動場 第二球技場

参加費: 20歳以上1,000円

無料体験 10:00~14:00 当日受付

問合せ先: 東京都グラウンド・ゴルフ協会
☎080-6620-6968

● ウォーキング

9/26(土) 9:00~12:00

旧芝離宮恩賜庭園児童公園(港区)

参加費: 中学生以上300円/小学生200円

無料体験 9:30~10:30 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)

● フォークダンス

10/7(水) 10:00~16:00

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)

● トリム体操

10/13(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

● 太極柔力球

11/14(土) 10:00~16:00

京王アリーナTOKYO(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
☎090-4092-4218(平日10:00~17:00)

● ミニテニス

9/5(土) 9:00~19:00(女子)

9/6(日) 9:00~19:00(混合)

立川市柴崎市民体育館 第1体育室

参加費: 16歳以上1,000円

無料体験 12:00~12:40 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)

● レクリエーション卓球

9/16(水) 9:00~16:00

東京武道館 大武道場

参加費: 1,300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
☎090-1424-2525

● バウンドテニス

9/19(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 10:30~16:00 当日受付

問合せ先: 東京都バウンドテニス協会
☎070-7417-5773(平日10:00~16:00)

● ノルディック・ウォーク

9/26(土) 10:00~12:00

足立区東伊興住区センター

参加費: 無料(レンタルポール無料: 要予約)

無料体験 10:00~12:00 事前申込

問合せ先: (一社)東京都ノルディック・ウォーク連盟
☎03-3899-0848(平日10:00~17:00)

● 練功十八法

10/8(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

● クラブ

10/18(日) 10:00~15:00

江東区豊洲公園 芝生広場

参加費: 中学生以上500円

無料体験 10:30~13:30 当日受付

問合せ先: 東京都クラブ協会
☎03-5482-5854(平日10:00~16:00)

● ミニフロアボール

11/15(日) 9:00~18:00

京王アリーナTOKYO(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 事前申込

問合せ先: 東京都フロアボール連盟
Mail: tff2012@yahoo.co.jp

● カーレット

9/13(日) 12:30~16:00

文京区社会福祉協議会

11/8(日) 9:30~11:30、
12:30~16:00

台東区台東一丁目区民館

11/22(日) 12:30~16:00

文京区民センター

12/13(日) 12:30~16:00

文京区社会福祉協議会

参加費: 大人500円、大学生以下無料

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)

● ドッジボール

9/22(火・祝) 9:00~17:30

駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館

参加費: 小学生(3~6年生)1チーム7,000円

無料体験 12:00~14:00 当日受付

問合せ先: NPO法人東京都ドッジボール協会
☎090-2749-7491 吉田

● ターゲット・バードゴルフ

9/26(土) 10:00~13:00

江戸川区小松川運動公園

10/1(木) 10:00~13:00

府中郷土の森サッカー場

10/2(金) 10:00~13:00

八王子戸吹スポーツ公園

10/21(水) 10:30~14:30

国営昭和記念公園

参加費: 20歳以上1,000円

無料体験 9/26, 10/1 10:30~12:00、
10/21 11:00~13:30
当日受付 ※10/2は無料体験無し

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)

● 手のひら健康バレー

10/31(土) 10:00~16:00

府中市立総合体育館

参加費: 500円

無料体験 13:00~15:00 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)

● オリエンテーリング

12/19(土) 10:30~14:00

都立舎人公園(足立区)

参加費: Lクラス1,300円/Sクラス1,000円/
小学生600円

無料体験 10:30~12:30 当日受付

問合せ先: 東京都オリエンテーリング協会
<https://orientokyo.jimbo.com/>

※スポーツチャンバラ、キンボールスポーツ、フライングディスクの日程は決まり次第、東京都レクリエーション協会のホームページでお知らせします。

※日程・会場は変更となる場合がありますので、最新情報をご確認ください。

参加お申込方法

参加希望の方は、各種目の問合せ先へご連絡いただくか、
東京都レクリエーション協会のホームページ(右記二次元コード)を
ご覧ください。

