

10月からスタート! 奥戸総合スポーツセンター体育館 1 DAYレッスン《新レッスン導入》のお知らせ

対象:高校生相当以上 参加料:1回850円(税込)

レッスン	曜日	時間	定員	靴の有無
かんたんピラティス	月曜日	9:45 ~ 10:30	10名	×
ハウスダンススタート	月曜日	11:05 ~ 11:50	10名	○
はじめてのハウスダンス〜振付〜	月曜日	12:10 ~ 12:55	10名	○
ボディメイキングピラティス	火曜日	11:30 ~ 12:15	10名	×
ベリーダンス基礎&ストレッチ	火曜日	13:30 ~ 14:15	10名	×
はじめてのベリーダンス〜振付〜	火曜日	14:35 ~ 15:20	10名	×
大人からはじめるK-POP	水曜日	19:50 ~ 20:35	10名	○
かんたんエアロ&コア	木曜日	12:15 ~ 13:00	10名	○
ZUMBA	木曜日	15:30 ~ 16:15	25名	○
大人からはじめるHIPHOP	木曜日	18:30 ~ 19:15	25名	○
BODYART Training ~体幹強化~	金曜日	11:05 ~ 11:50	10名	×
大人からはじめるストリートダンス	金曜日	13:10 ~ 13:55	10名	○
ほぐしヨガストレッチ	土曜日	16:05 ~ 16:50	30名	×

※レッスンは当日受付にてお支払いください。
 ※レッスン開始 20 分前より受付開始します。開始 20 分前に定員を超えた場合は抽選となります。
 ※開始 20 分前に定員に満たなかった場合は、開始時間まで先着順となります。
 ※来場時はマスク着用とエントランスでの検温・同意書記入等にご協力ください。
 (問合せ) 奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎03-3691-7111

「葛飾フットサルリーグ」登録チーム募集中

室内(2面分)のため、天候や気温に左右されず快適にプレーできる!
 奥戸総合スポーツセンター体育館 大体育室(月曜~土曜 21:00~23:00)で大好評開催中!

対象	18才以上の方(高校生不可)
料金(税込)	チーム登録料(ステージごと1人につき) 1,100円 公式戦参加料(1試合) 6,600円 練習試合参加料(登録チーム1試合) 2,200円

(問合せ) 奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎03-3691-7111

障害者トランポリン教室

奥戸会場	水元会場
10月20日(木)午後6時30分から午後8時 奥戸総合スポーツセンターエイトホール 申請 奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ☎03-3695-9911	10月7日(日)午後6時30分から午後8時 水元総合スポーツセンターサブアリーナ 申請 (一社) オール水元スポーツクラブ ☎03-5876-9188

共通事項
 障害者のある方 ☎20人(先着順) ☎1回100円
 方 ☎9月15日休日から各実施日の3日前までに電話でお申込みください。
 [注意事項] 入館の際に、障害者トランポリン教室の参加者であることを伝えてください。

温水プール無料開放 ウキウキ・ファミリープール

奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ☎03-3695-9911
 次回の実施日 10月1日(日)
 水元総合スポーツセンター体育館温水プール ☎03-3609-8182
 次回の実施日 10月22日(土)
 区内在住・在勤・在学の方が対象です。(※3才以上のおむつが取れた方)
 人数制限及び入替制の取り止めに伴い、無料開放日の最終入場は午後4時15分までとなります。感染拡大防止のため、入館時の検温や消毒、マスクの着用、同意書記入等の対策は継続いたします。ご理解・ご協力賜りますようお願い申し上げます。

障害者水泳教室

※令和4年度から日曜日の「障害者水泳専用コース」が「障害者水泳教室」に変更となりました。
日曜開催
 ①奥戸総合スポーツセンター温水プール館 10月2日(日)
 ②水元総合スポーツセンター体育館温水プール 9月18日(日) 10月16日(日)
 午後2時から午後3時30分 ※到着を待ち(入水時間は1時間程度)
 各回10人(先着順)
平日開催
 ①奥戸総合スポーツセンター温水プール館 10月26日(水)
 ②水元総合スポーツセンター体育館温水プール 10月3日(月)
 午後2時から午後3時30分 ※到着を待ち(入水時間は1時間程度)
 各回20人(先着順)
共通事項
 方 ☎各実施日の3日前までに電話またはファクスで、下記までお申込みください。(事前申込制)
 回1回100円 ☎障害者のある方
 申請 ①奥戸総合スポーツセンター温水プール館(奥戸1-2-1) ☎03-3695-9911 ☎03-3698-1753
 申請 ②水元総合スポーツセンター体育館(水元1-23-1) ☎03-3609-8182 ☎03-5609-1622

のびのびユニスポ広場

9月20日・27日、10月4日・11日(各火曜日)
 午後4時から午後5時30分
 奥戸SCエイトホール
 奥戸SCエイトホールや風船パレード、ポチャ等ユニバーサルスポーツが楽しめます。室内履き・飲料を持って直接会場にお越しください。
 無料 ☎申込不要
 (のびのびユニスポ広場) 係(2面欄外参照)

レクリエーションポッチャー一般開放

※会場が異なります。
 ①東京都立水元小学園 ②水元SC体育館 第1・第2会議室
 9月18日、10月23日(各日曜日) ☎10月3日・17日(各月曜日)
 午前9時30分から午後11時30分 午後4時30分から午後6時30分
 各回24人程度(先着順) 各回15人程度(先着順)
 (共通)
 無料 ☎直接会場にお越しください。(事前申込不要)
 (一社) オール水元スポーツクラブ ☎03-5876-9188

9・10月の休館日・施設休場のご案内
 奥戸総合スポーツセンター体育館▷9月28日(水)・29日(木)、10月26日(水) / 温水プール▷9月21日(水)、10月19日(水)
 水元総合スポーツセンター体育館▷全館9月14日(水)、プール9月13日(火)から16日(金)まで(換水のため)、10月12日(水)

葛飾区高齢者推奨スポーツ

グラウンド・ゴルフを体験してみませんか?

10月26日(水)・27日(木) 午前10時から正午(小雨決行)
 柴又公園(柴又7-17-13先 江戸川河川敷)
 『第29回関東地区グラウンド・ゴルフ東京大会』が秋空の下葛飾区で開催されます。当日は誰もが楽しめるグラウンド・ゴルフ体験コーナーも開設します! スポーツの秋に柴又の江戸川河川敷で、のびのびとグラウンド・ゴルフを楽しんでみませんか?
 初心者の方は葛飾区公認スポーツ指導員がご一緒に回ります。安心してどなたでもご参加ください。
 1)往復ハガキによるお申込み 参加希望者全員の①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤希望日(26日または27日)を書いてお申込みください。グループでお申込みの際は全員の必要事項を書いて代表者に○印をしてください。
 2)電子申請 パソコン、スマートフォンをご利用の方は区HPからお申込みください。
 各回20人(応募多数の場合は抽選)
 無料(用具の貸し出しも無料です)
 10月13日(木)必着
 申請「グラウンド・ゴルフ体験コーナー」係あて(2面欄外参照)
 ※関東大会出場選手の方はご遠慮ください。



電子申請はこちらから

体育施設を利用される方向けに モバイルルーターの貸出しを試行しています。

現在、奥戸総合スポーツセンター体育館の受付及び水元総合スポーツセンター体育館の受付において、無料でモバイルルーターの貸出しを試行しております。
 ご利用方法については、以下の連絡先にお問い合わせください。
 奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎03-3691-7111
 水元総合スポーツセンター体育館 ☎03-3609-8182

奥戸総合スポーツセンター体育館で ビームライフル射撃ができます!

ビームライフルとは……光線を使う精密な射撃シミュレーターです。国体種目にもなっています。都大会や全国大会なども開催されています。
 利用日:火・金
 第1回 9:00 ~ 11:00
 第2回 12:30 ~ 15:00
 第3回 15:30 ~ 18:00
 第4回 18:30 ~ 21:00
 katsushika-riife.hits.jp
 葛飾ライフル 検索
 ※射撃にはライフルの扱い方や撃ち方を指導できるスタッフが常駐していますので初めての方でも安心です。
 利用料金:400円(各時間帯ごと)
 小学生以上からご利用いただけます。(小中学生は保護者の同伴が必要です)
 ビームライフルは備え付けのものを使用します。※室内履きをご持参ください。
 (問合せ) 奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎03-3691-7111

12・1月分の施設抽選申込みスケジュール

予約取り消しについてのご注意! 施設予約後ご利用者の都合による取り消しは、左表の取消料がかかります。また、左表の取消料がかかります。また、左表の取消料がかかります。また、左表の取消料がかかります。

取消申請の日程	取消料の割合
利用日7日前までの取消申請	無料
利用日6日前から前日までの取消申請	当該利用料金の5割
利用当日の取消申請	当該利用料金の10割

各施設の空き状況は、画面上に表示されます。
 申込みは、パソコン、スマートフォンからアクセスしてください。
 (P) <https://rsv.shishetsu.city.katsushika.lg.jp/web/>

抽選申込み可能件数	施設名	対象
1ヶ月につき5件まで	奥戸総合スポーツセンター体育館 及び温水プール館 各会議室	個人登録(区内の方)
10月1日生から10月10日(月)初まで	水元総合スポーツセンター体育館 各会議室	個人登録(区内の方)
抽選日 10月12日(水)	奥戸総合スポーツセンター-第1上競技フィールド 柴又・第二柴又・荒川小管・四つ木橋・水堀川橋の各野球場 柴又ソフトボール場	少年少女団体登録 グループ登録
抽選結果確認期間 10月16日(日)から10月25日(火)まで	奥戸総合スポーツセンター-水元総合スポーツセンター-上野公園運動場-洗江公園-東金町運動場-小貫東スポーツ公園-富田にいづみ公園運動場の各テニスコート	個人登録(区内の方)

※キャンセルの手続きは、早めにお問い合わせください。
 ※プール施設、陸上競技場全面、エアラフト場、地域交流ホールは、窓口のみ受付です。
 ※少年野球場の利用については奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎03-3691-7111までお問い合わせください。

10月
1 土
2 日
3 月
4 火
5 水
6 木
7 金
8 土
9 日
10 月
11 火
12 水
13 木
14 金
15 土
16 日
17 月
18 火
19 水
20 木
21 金
22 土
23 日
24 月
25 火
26 水
27 木
28 金
29 土
30 日
31 月