



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37回

参加者
募集

都民スポレク ふれあい大会

大会開催期間

2025年 4/12_土 ▶ 12/31_水



東京都レクリエーション協会
HP

TOKYO SPORTS Recreation 2025

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!!

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。
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

●ミニテニス

9/7(日) 9:00～19:00

日野市市民の森ふれあいホール

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 10:00～15:00)

●インディアカ

9/7(日) 9:30～17:00

駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館

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 13:00～16:00)

●ユニカール

9/15(月・祝) 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：小・中学生、障がい者500円、高校生以上1,000円

無料体験 13:00～14:00 当日受付

問合せ先：東京都ユニカール協会

☎03-5932-3655

●レクリエーション卓球

9/18(木) 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

●グラウンド・ゴルフ

9/18(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 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

☎042-363-1071

●スポーツウエルネス吹矢

9/20(土) 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)

●クッブ

9/21(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：東京都クッブ協会

☎03-5482-5854(平日 10:00～16:00)

●ターゲット・バードゴルフ

9/26(金) 10:00～13:00

八王子市戸吹スポーツ公園

10/2(木) 10:00～13:00

府中市郷土の森サッカー場

参加費：20歳以上1,000円

無料体験 10:30～12:30(10/22 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)

9/27(土) 10:00～13:00

江戸川区小松川運動公園

10/22(水) 10:30～14:30

国営昭和記念公園

無料体験 10:30～12:30(10/22 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)

●ウォーキング

9/27(土) 9:00～12:00

日比谷公園健康運動広場

参加費：中学生以上300円/小学生200円

無料体験 10:00～ 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)

●ノルディック・ウォーク

9/27(土) 10:00～13:00

(ショートコース、3kmコース選択)

都立芝公園 多目的運動広場

参加費：中学生以上500円(レンタルポール無料：要予約)

無料体験 12:30～13:00 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

☎03-3899-0848(平日 10:00～16:00)

●バウンドテニス

9/27(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

☎090-4721-4407(平日 10:00～16:00)

●ドッジボール

9/28(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

☎090-2749-7491 吉田

●3B体操

10/4(土) 10:30～12:30

東京体育館 サブアリーナ

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

☎042-424-1211(9:00～17:00)

●スポーツチャンバラ

10/5(日) 9:30～16:00

世田谷区希望丘地域体育館

参加費：1,000円

無料体験 10:00～ 当日受付

問合せ先：東京都スポーツチャンバラ協会

☎090-3502-8691 Mail:ken1seiko@ezweb.ne.jp

●練功十八法

10/9(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

●フォークダンス

10/15(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)

●トリム体操

10/30(木) 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

●ミニフロアボール

11/2(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

●太極柔力球

11/3(月・祝) 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

☎080-8473-3033(平日 10:00～17:00)

●キンボールスポーツ

11/3(月・祝) 10:00～18:00

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

●カーレット

11/9(日) 12:30～16:00

文京区駒込地域活動センター(予定)

参加費：大人500円、学生(高校生以上)300円、中学生以下無料

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)

11/16(日) 12:30～16:00

台東区台東一丁目区民館(予定)

12/21(日) 12:30～16:00

文京区駒込地域活動センター(予定)

●オリエンテーリング

12/20(土) 10:30～14:00

都立光が丘公園(練馬区)

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://orienttokyo.jimbo.com/

※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ください。

※最新情報はホームページをご覧ください。