



いっばんこうかい
パラスポーツ一般公開 のご案内
あんない

えどがわくぶんか
江戸川区文化スポーツプラザでは、パラスポーツを楽しめる
いっばんこうかい じっし
一般公開を実施しています。ぜひご参加ください！
さんか

もうしこみふよう
申込不要

いっかい
1階

ポッチャ

パラスポーツルーム1

【一般公開日】毎週火・木・土曜日

【時間】9時～21時

【利用料】100円(2時間) * 中学生以下無料

- 一人でご利用できます。
- ポッチャセットは貸出できます(無料)。
- 毎週火曜日9時～11時は、
2階体育館でも競技することができます。



たつきゅう
パラ卓球

パラスポーツルーム2

【一般公開日】毎週火・木・土曜日

【時間】9時～21時

【利用料】100円(2時間)

* 中学生以下無料

- 二人以上でご利用できます。
(グループの中に障害者手帳持参加者がいること)
- ラケットとピンポン玉は貸出できます(無料)。



パラパワーリフティング

スポーツ器具室

【一般公開日】毎週日曜日

【時間】10時～12時

【利用料】100円(2時間) * 中学生以下無料

- 一人でご利用できます。
- パラパワーリフティングの樋口健太郎選手がレクチャーしてくれます。



にかい
2階

フライングディスク

たいいくかん
体育館

【一般公開日】毎週火・土曜日

【時間】18時～21時

【利用料】100円(2時間)

* 中学生以下無料

- 一人でご利用できます。
- フライングディスクは5枚まで貸出できます(無料)。



シッティングバレーボール

たいいくかん
体育館

【一般公開日】毎週木曜日

【時間】18時～21時

【利用料】100円(2時間)

* 中学生以下無料

- 一人でご利用できます。
- 東京都シッティングバレーボール協会の方々が
レクチャーしてくれます。参加希望の方は事前に
パラスポーツ係(下記)までご連絡ください。



- 利用したい日が一般公開をしているかは、ホームページで
ご確認ください。実施していない場合もあります。

問合せ：スポーツ振興課パラスポーツ係 03-5662-1523

文化スポーツプラザ ホームページ

