



令和8年度

# みんなDE パラスポーツ

江東区  
観光キャラクター  
コトミちゃん



江東区で開催しているパラスポーツイベントを紹介します！

みんなで気軽にパラスポーツを楽しもう！

## 障害者わくわくりズム体操

屋内



日程：6/17(水)、7/15(水)、9/16(水)、  
10/21(水)

場所：深川スポーツセンター 3階大体育室  
対象：障害のある方 30名

## にこにこレクリエーション

屋内

ダンス、レク、サッカー



日程：4/10～9/25 (毎週金曜日)  
10:30～11:20

場所：東砂スポーツセンター 2階大体育室  
対象：障害のある方

## 障害者水泳教室

屋内



日程：年度内計8回

場所：江東区スポーツ会館または深川北ス  
ポーツセンター

対象：おおむね3歳以上の愛の手帳または障  
害者手帳をお持ちの方25名

## 仲よし広場

屋内

レク、とび箱、  
風船バレー、etc.



日程：毎月第4土曜日 13:00～15:00

場所：深川北スポーツセンター1階体育室

対象：仲よし学級の児童とその家族・お友達・  
卒業生や放課後デイサービス利用者の  
参加も可

## パラスポーツHOUR

屋外



日程：毎月1回 時間は未定

場所：夢の島競技場

対象：障害がある方

## ユニバーサルカヌー体験会2026

屋外



日程：10月3日(土)予定 14:00～15:00

場所：越中島プール

対象：障害があり身体障害者手帳をお持ちの小  
学校4年生以上で、かつ座位が保て1人で車いす  
を操作できる方。又は、小学4年生以上の方。

## にこにこノルディックウォーキング教室

屋外



日程：年度内3回

場所：夢の島競技場  
周辺

対象：高校生以上で  
自力歩行が可  
能な障害のあ  
る方

## ごちゃまぜテニス

屋外

日程：11月8日(日)

10:00～  
12:00

場所：潮見庭球場

対象：小学生以上  
(定員6人)



車いすテニス、デフテニス

上記のイベント以外にも江東区ではパラスポーツに関するイベントを開催しております。詳細および最新情報はHPをご確認いただくか、右記にお問い合わせください。

参加費：原則無料 ※一部有料



江東区 HP

屋外：屋外スポーツ施設事務所(03-3522-0846)

屋内：江東区健康スポーツ公社(03-3647-5402)

区内のスポーツ施設では障害者手帳等の提示により、利用料金の減免を受けられる場合があります。詳細は各スポーツ施設にお問い合わせください。