

DOU SPORTS!



2023年度版

2023年4月～2024年3月

掲載されている情報は2023年2月末現在のものです。
中止、変更される場合もございますので、最新の情報は
HP、またはお電話でお問合せください。



スポーツ

事業団について	1
2023年のSports for All	2
スポーツイベント	3-4
大人向けスポーツ教室	5-6
親子向けスポーツ教室	7
小学生向けスポーツ教室	8
幼児向け・短期スポーツ教室	9
ユニバーサル・障がい者向けスポーツ教室	10
ワンデーレッスン	11
体育施設個人利用のご案内	12

野外活動

野外活動センター 各種プログラム	13-16
武蔵野市立自然の村	17-18
野外活動センター 旅行条件説明書	19-20

私たちは、公益財団法人 武蔵野文化生涯学習事業団です。

武蔵野市の公の施設の指定管理者として、
武蔵野総合体育館をはじめ多岐にわたる市の施設を管理・運営しています。

- 管理施設
- 武蔵野総合体育館(武蔵野陸上競技場ほか)
 - 吉祥寺図書館
 - 吉祥寺シアター
 - かたらいの道市民スペース
 - 武蔵野市立自然の村
 - 武蔵野市民文化会館
 - 武蔵野公会堂
 - 松露庵
 - 武蔵野プレイス
 - 吉祥寺美術館
 - 武蔵野芸能劇場
 - 武蔵野スイングホール



楽しむ、出会う、わかちあう

芸術文化 (スポーツ) 生涯学習

その日々の活動を通じて、武蔵野市民の皆さんに、芸術文化、スポーツ、生涯学習など
様々な活動の機会や場を提供し、皆さんの毎日がいっそう豊かに輝くよう、
全力でサポートしていく。
それが私たちの変わらぬミッションです。



2023

Sports for All

「する」でも「観る」でも、誰もがスポーツの素晴らしさに触れ、
 スポーツに親しむきっかけを見つけていただきたい、そんな願いをこめて
 スタートしたスポーツイベント「Sports for All」は、これまでに27回開催！
 毎回たくさんの方にご参加いただき、オリンピックやパラリンピアンなど
 トップアスリートのゲストと一緒に、スポーツの楽しさ、素晴らしさを実感いただきました。

これからも続けていきますので、ぜひご参加ください！

これまで開催したスポーツやイベントの種類

ラグビー/カヌー/バレーボール/サッカー/水球/バドミントン/パラスポーツ/シンポジウム
 フォトグラフ[写真展]/吉祥寺×ラグビー(駅前イベント)/バスケットボール/陸上 etc.

2023年度は、ラグビー、カヌー、水球を予定しています。

※詳細は、市報や当事業団HPをご確認ください。

ラグビー 5/21日



市報告知 4/15 場 陸上競技場

費 無料

カヌー 9/16土



募 8/1~14 場 屋外プール

対 小中学生 定 未定 費 無料

水球 10/9月・祝



募 9/1~14 場 温水プール

対 小学生 定 未定 費 無料

※定員を超えた場合は市内在住・在学者を優先

※定員を超えた場合は市内在住・在学者を優先



武蔵野市スポーツボランティア
「HANDS」
 メンバー募集中！

武蔵野市では2018年から、誰もがスポーツに親しむ環境づくりを目指して、障がい者スポーツを含めたスポーツを支える「スポーツボランティアHANDS」を組織しました。武蔵野市内で開催するスポーツイベントや競技大会などを一緒に盛り上げ支える喜びを、あなたも仲間と共有しませんか？

お問合せ 武蔵野総合体育館HANDS担当(☎0422-56-2200)

武蔵野市の1年を彩るおなじみの



武蔵野
総合体育館HP

掲載されている情報は2023年2月末現在のものです。
中止、変更される場合もございますので、
最新の情報はHP、またはお電話でお問合せください。
また、イベントに関する参加費、定員、申込方法などの詳細は
チラシやHPなどを参照してください。

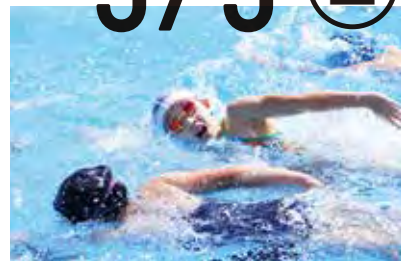
スポーツ

【凡例】**募**: 募集期間 **場**: 場所 **対**: 対象 **定**: 定員
¥: 参加費 **距**: 距離

第26回 武蔵野アクアスロン大会

水泳とランニングの大会です！上位入賞者のほか、
年代別や特別賞など表彰も多数！

募 7/1~14 **場** 武蔵野プール、武蔵野陸上競技場
対 距 Aタイプ:小学生…… スイム100m + ラン1.0km
Bタイプ:中学生以上… スイム200m + ラン1.8km
Cタイプ:中学生以上… スイム500m + ラン3.4km
定 250名
¥ 小中学生：1,500円／高校生以上:3,000円



9/9 (土)

11/23 (木・祝)



ボッチャ武蔵野カップ2023

子どもから高齢者まで、また障がいの有無に
関わらず、幅広い方々にご参加いただける
ボッチャ大会です。

募 10/15から先着順 **場** メインアリーナ
対 武蔵野市在住・在勤・在学の方を1名以上含む
小学生以上の3~4名のグループ
定 16チーム **¥** 無料



TOPIC 1 「障がい者のためのスポーツ広場」を 出張開催します！

日 4/24、5/29、6/12、7/10、8/21、9/4、
10/2、11/13、12/11、1/22、2/26、3/11
月曜日 13:30~15:30 (時間内随時受付)

場 西部コミセン体育室

対 障がいのある方とその介助者・保護者・引率者など
(一緒に参加していただきます)

定 15名

※料金、その他詳細は、総合体育館に設置しているチラシ、
もしくはHPをご確認ください。

※総合体育館の「障がい者のためのスポーツ広場」も
継続中です。詳細は10ページをご覧ください。



体育館でのスポーツ広場を
体育館の外でも！

イベント

12/23 (土)



サンタさんと親子運動会

サンタさん、トナカイさんと一緒に
ゲームや体操をしよう!

募 11/15~30 場 メインアリーナ

対 ①3・4歳の部(午前):2019年4月2日~2021年4月1日
生まれのお子様・保護者のペア
②5・6歳の部(午後):2017年4月2日~2019年4月1日
生まれのお子様・保護者のペア

定 各80組 料 未定

武蔵野市ロードレース2024



2024年 時期未定

募 2024/1/5を予定 場 武蔵野市役所周辺

マラソン	駅伝
<p>距 約6km</p> <p>対 6kmを40分以内に 完走できる15歳以上の方 (中学生を除く)</p> <p>定 230名 料 510円</p>	<p>距 高校男子・一般男子…約18km 中学男子・女子/高校女子・一般女子/ 男女混成…約12km</p> <p>対 中学生以上</p> <p>定 中学男子・女子の部…60チーム 上記以外の部 ……80チーム (1チーム4名)</p> <p>料 1チーム2,040円(中学の部は無料)</p>



TOPIC 2

「武蔵野総合体育館動画チャンネル」配信中!

運動や野外活動に関する「動画チャンネル」で様々な動画の配信を継続中です。
野外活動に関するチャンネル「どうがでやかつ」は、13ページをご覧ください。

● **スポーツイベント** NEW
(動画公開は4月以降)

● **スポーツ教室**

大人向け、小学生向け、幼児・親子向け教室
紹介動画を配信中



● **おうちで運動**

2023年2月末現在40種類以上の運動動画を配信中

TOPIC 3

Twitterで

情報を発信しています



①アカウント名「musashino_gym」
スポーツや野外活動の募集案内や武蔵野総合体育館に関する情報を随時発信します。



②アカウント名「mfcl_kosodate」
当事業団の芸術文化、スポーツ、生涯学習の各種分野における子育て世代を対象にした親子・子ども向け事業の情報を発信します。



気軽にスポーツいろいろ!

武蔵野総合体育館



申込方法・共通項目 (5~10ページ)

●「会員制教室」は事前申込が必要です。
インターネット[武蔵野市文化・スポーツ・生涯学習ネット]よりお申込みください。



●の日付は教室募集期間です(期間内必着)。

●応募者多数の場合は抽選となり、武蔵野市内に在住・在勤・在学・在園の方を優先とします。

●親子、小学生、幼児向け、短期スポーツ教室の同一申込期間はお1人様につき1教室のお申込みです。重複申込は落選となります。

●表示されている金額はすべて税込価格です。

【凡例】定:定員 料:参加費 日:開催曜日・時間
場:場所 対:対象

会員制

大人向けスポーツ教室

- 対** 15歳以上(妊婦・中学生を除く) ※「はじめての卓球」は中学生以上。
- 障がいのある方もお気軽にご相談ください。
- 最新の情報はHP、またはお電話でお問合せください。

一時保育

一時保育の詳細は
右ページ上段をご覧ください。

はじめての硬式テニス①②

一時保育

初心者を対象に、ラケットの持ち方から基本のストローク、サービスなどを練習します。

定 各30名 料 10,700円

日 木曜日 ①9:15~10:45 ②11:00~12:30

場 テニスコート

前期【全8回】4/6~6/1 募 3/1~14

中期【全8回】9/21~11/9 募 8/15~31

※各期、別途雨天予備日があります

芝生でヨガ

1日体験

陸上競技場の天然芝で行う体験

教室です。休日の早朝にリフレッシュしませんか。

定 30名 料 800円

日 水・祝 7:30~8:20

場 陸上競技場(雨天時:メインアリーナ)

前期 5/3

募 4/1~14



脂肪燃焼サーキット

一時保育

NEW

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、脂肪燃焼効果を高めていきます。

定 50名 料 4,400円

日 金曜日 9:15~10:15

場 サブアリーナ

前期【全8回】5/12~6/30 募 4/1~14

はじめてのナイトラン

1日体験

夜のランニングにおける

注意点や装備について基本を学びます。

定 各10名 料 900円

日 水曜日 20:00~21:30

場 井の頭公園周辺

(雨天時:オッシュマンズ吉祥寺店)

前期 5/10

募 4/1~14

中期 10月下旬

募 9/15~30

はじめてのワークアウト

NEW

理想のスタイルを目指して家でも継続できるトレーニング方法を学びます。

定 36名 料 2,800円

日 土曜日 13:30~15:00

場 軽体操ダンス室

前期【全5回】5/20~6/17 募 4/15~30

はじめての卓球

初心者を対象に、基本的な打ち方を練習します。中学生は18:00以降の教室のため保護者の同意・送迎が必要です。

定 各10名 料 5,300円

日 月曜日 19:30~21:00 場 卓球室

前期【全8回】5/22~7/10 募 4/15~30

中期【全8回】10/23~12/11 募 9/15~30

フラダンス

一時保育

ゆったりとした動作でインナー

マッスルと下半身に刺激を与えることで、体の引き締め効果があります。

定 50名 料 4,400円

日 金曜日 9:15~10:15

場 サブアリーナ

中期【全8回】9/22~11/17 募 8/15~31

ボディメイクトレーニング

有酸素運動、筋肉トレーニング、ストレッチなどをサーキット形式で組み合わせて行います。

定 36名 料 2,800円

日 土曜日 13:30~15:00

場 軽体操ダンス室

中期【全5回】10/7~11/11 募 8/15~31

一時保育

体育施設を利用する方のお子様をお預かりします。(事前予約制/有料) 最新の情報はHPまたはお電話でお問合せください。

回月～金曜日の9:00～13:00の間で1時間以上 ※日程はHPでご確認ください。 場 武蔵野総合体育館3階・和室研修室
 週10ヶ月以上の未就学児 定7名 料1時間660円、以降30分単位で330円加算

- 当日受付はできませんので、必ず事前予約をしてください。(電話予約可)
- 保育実施日の2週間前から2日前の16:00までにお申込みのうえご入金ください。
- キャンセルは2日前の16:00までにご連絡ください。(全額返金)
 それ以降は100%のキャンセル料がかかります。(返金なし)
- 会員制スポーツ教室で一時保育を利用する場合は、募集期間中、申込時に「保育希望」と明記し、「お子様の月齢、生年月日」も明記してください。
- 会員制スポーツ教室の応募状況により事前に定員に達する場合があります。
- その他の利用に関する詳細は、チラシをご覧ください。

一時保育対象教室

- はじめての硬式テニス①②
 - 脂肪燃焼サーキット
 - はじめてのHIPHOPダンス
 - 産後ヨーガ
 - 親子でボール遊び
 - フラダンス
 - 脂肪燃焼アクアビクス
 - 親子体操
 - 親子よちよち体操①②
- ※ワンデーレッスンや、プール、トレーニング室などの体育施設使用時もお利用いただけます。



はじめてのHIPHOPダンス

一時保育 NEW

HIP HOPダンスで楽しく踊って1曲の振りつけの完成を目指します。

定 50名 料 4,200円
 日 金曜日 9:15～10:15
 場 サブアリーナ

後期【全7回】 1/12～3/8 募 12/1～14

有酸素コアトレーニング

有酸素運動と体幹トレーニングで筋持久力を向上させる教室です。

定 36名 料 2,800円
 日 土曜日 13:30～15:00
 場 軽体操ダンス室

後期【全5回】 1/20～2/17 募 12/1～14

はじめようジョギング

1日体験

ランニングを始めようと思っている方を対象に、ペース配分やフォームの基本を学びます。

定 10名 料 900円
 日 日曜日 9:00～10:30
 場 井の頭公園周辺
 (雨天時:オッシュマンズ吉祥寺店)

後期 1月下旬 募 1/1～14

脂肪燃焼アクアビクス

一時保育

水中で音楽に合わせて運動します。「はじめてのアクアビクス」よりやや運動量の多いクラスです。

定 各30名 料 4,800円
 日 火曜日 9:50～10:50 場 温水プール

前期【全8回】 4/11～6/6 募 3/1～14
 中期【全8回】 9/19～11/7 募 8/15～31
 水中運動強度:★★★★

水中健康体操

水中ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチなどで体力づくりを行います。

定 各15名 料 7,900円
 日 木曜日 13:00～14:00
 場 温水プール

前期【全8回】 4/13～6/8 募 3/1～14
 中期【全8回】 9/21～11/9 募 8/15～31
 水中運動強度:★★☆☆

はじめてのアクアビクス 金曜(夜)

水中で音楽に合わせて運動します。膝、腰への負担も少なく、安心して参加できます。

定 各30名 料 4,800円
 日 金曜日 19:40～20:50 場 温水プール

前期【全8回】 4/14～6/9 募 3/1～14
 中期【全8回】 9/22～11/17 募 8/15～31
 水中運動強度:★★☆☆



スイムフォームチェック

1日体験

水中から撮影した映像をもとに理想とするフォームのアドバイスをを行います。DVDダビングサービスもあります。

定 各10名 料 1,400円
 日 19:00～21:00 場 温水プール

前期 4/26(水) 募 3/15～31
 6/27(火) 募 5/15～31
 中期 9月予定 募 8/15～31
 11月予定 募 10/15～31

子育て支援事業

育児中のお父さんお母さんを応援します。教室参加中は同会場の和室で託児サービス(2歳以上・要事前申込・定員6名)がありますので、安心してご利用ください。(各期で会場が異なります)
 対 市内在住・在勤で2歳～未就学児のお父さんまたはお母さん

はじめてエアロ

定 20名 料 100円
 日 水曜日 10:00～11:00
 場 西部コミセン

前期【全8回】 5/10～6/28 募 4/1～14

ヨーガ

定 20名 料 100円
 日 水曜日 10:00～11:00
 場 西部コミセン

中期【全8回】 9/20～11/8 募 8/15～31

ヨーガ

定 20名 料 100円
 日 木曜日 10:00～11:00
 場 吉祥寺南町コミセン

後期【全8回】 1/11～2/29 募 12/1～14

会員制

親子向けスポーツ教室

- 「産後ヨーガ」以外の教室はお子様のお名前でお申込みください。
- 障がいのある方もお気軽にご相談ください。●妊娠中の方は参加できません。
- お申込みに関する詳細は5ページの【申込方法・共通項目】をご覧ください。
- 最新の情報はHP、またはお電話でお問合せください。

一時保育

一時保育の詳細は6ページをご覧ください。

■親子テニス

親子で楽しくテニスの基礎を学びます。

☎前期：年長児と保護者 中期：年中児・年長児と保護者

定 各18組 前期：18組 中期：①年中6組②年長12組 ¥4,100円

日 土曜日 9:00～10:00 場 テニスコート

前期【全6回】4/15～5/27 募 3/15～31

中期【全6回】9/30～11/4 募 8/1～14 ※各期、別途雨天予備日あり

■親子スケートボード体験①②

1日体験

NEW

親子でスケートボードを体験できる

1日限りの教室です。☎年長児～小学3年生と保護者

定 各6組 ¥1,200円

日 土・祝 ①9:45～10:45②11:00～12:00

場 ストリートスポーツ広場

前期 4/29

募 3/15～31

■親子で芝生で遊ぼう①②

1日体験

陸上競技場の天然芝で走ったり、ボールを使ったりして親子で

思いっきり体を動かします。☎①5・6歳児と保護者②3・4歳児と保護者

定 各20組 ¥700円

日 水・祝 ①9:30～10:20②11:00～11:50

場 陸上競技場(雨天時：メインアリーナ)

前期 5/3

募 4/1～14



■産後ヨーガ

きょうだいの一時保育あり

出産後の体調を整え体を引き締める、お子様と一緒にやるヨーガです。

☎教室初日の時点で生後3ヵ月以上1歳未満の乳児と母親

定 各15組 ¥6,500円

日 火曜日 10:00～11:00 場 柔道場

前期【全8回】5/9～6/27 募 4/1～14

中期【全8回】10/3～11/21 募 8/15～31

後期【全8回】1/9～3/5 募 12/1～14

■親子体操

きょうだいの一時保育あり

親子でリズム体操や組体操、マットやボールを使った運動を行います。

☎2019年4月2日～2021年4月1日生まれの幼児と保護者

定 各30組 ¥前・中期：4,600円 後期：4,200円

日 金曜日 10:45～11:45 場 サブアリーナ

前期【全8回】5/12～6/30 募 4/1～14

中期【全8回】9/22～11/17 募 8/1～14

後期【全7回】1/12～3/8 募 11/15～30

■親子インラインスケート体験

1日体験

インラインスケート初心者の小学1～3年生と保護者を

対象に行う体験教室です。

定 8組 ¥4,000円

日 日曜日 9:30～11:30

場 ストリートスポーツ広場

中期 9/24 募 8/15～31

■親子でボール遊び

きょうだいの一時保育あり

サッカーボールを使って様々な運動を体験します。

☎2019年4月2日～2021年4月1日生まれの幼児と保護者

定 15組 ¥4,500円

日 月曜日 10:30～11:30

場 緑町スポーツ広場(雨天時：メインアリーナ)

中期【全6回】10/23～11/27 募 9/15～30

■親子よちよち体操①②

きょうだいの一時保育あり

教室初日の時点で1歳以上～3歳未満の1人で歩行可能な幼児と保護者を対象に、ボールやフープを使って体を動かします。

☎①1歳児と保護者②2歳児と保護者

定 各15組 ¥3,700円

日 月曜日 ①9:30～10:20②10:40～11:30 場 メインアリーナ

後期【全6回】1/29～3/11 募 11/15～30

■はじめての親子テニス体験①②

1日体験

親子ではじめてのテニスを体験できる

1日限りの体験教室です。

☎①年中児と保護者②年長児と保護者

定 各24組 ¥1,700円

日 土曜日 ①14:00～15:00②15:30～16:30 場 サブアリーナ

後期 2/17 募 1/15～31

会員制

小学生向けスポーツ教室

- 対 小学1～6年生(ジュニアテニス、ジュニアサッカーを除く)
- 障がいのある方もお気軽にご相談ください。
- お申込みに関する詳細は5ページの【申込方法・共通項目】をご覧ください。
- 最新の情報はHP、またはお電話でお問合せください。

■ はじめてのインラインスケート

滑るために大切な基本姿勢から学ぶ初心者向けの教室です。
用具レンタルあり。 対 初心者

定 各20名 ¥6,200円

回 土曜日 10:00～11:30 場 ストリートスポーツ広場

前期【全5回】4/15～5/13 募 3/15～31

中期【全5回】11/4～12/2 募 9/15～30 ※各期、別途雨天予備日あり

■ ジュニアテニス①②

ラケットの持ち方からテニスの基本的な打ち方まで練習します。

対 ①小学1～3年生②小学4～6年生

定 各30名 ¥4,100円

回 土曜日 ①10:15～11:15②11:30～12:30 場 テニスコート

前期【全6回】4/15～5/27 募 3/15～31

中期【全6回】9/30～11/4 募 8/1～14 ※各期、別途雨天予備日あり

■ 運動会対策かけっこ教室①②

足の動かし方や腕の振り方で変わる速く走るためのコツ
をお教えます。

1日
体験

定 各45名 ¥700円

回 水・祝 ①9:00～10:30②11:00～12:30 場 陸上競技場

前期 5/3 (雨天予備日 5/4) 募 4/1～14

■ ジュニアチアダンス

課題曲に合わせて振り付けを練習し、最終日に発表会を行います。

定 40名 ¥4,100円

回 水曜日 16:30～17:30 場 軽体操ダンス室

前期【全8回】5/10～6/28 募 3/15～31

■ はじめてのスケートボード①②

スムーズに滑れるようになることを目標にスケボーの乗り方から
学ぶ初心者向けの教室です。用具レンタルあり。 対 初心者

定 各12名 ¥6,600円

回 土曜日 ①10:00～10:50②11:00～11:50

場 ストリートスポーツ広場

中期【全5回】9/2～10/14 募 8/1～14

後期【全5回】1/13～2/10 募 11/15～30 ※各期、別途雨天予備日あり

■ ジュニアHIPHOPダンス

課題曲に合わせて振り付けを練習し、最終日に発表会を行います。

定 40名 ¥3,900円

回 水曜日 16:30～17:30 場 軽体操ダンス室

中期【全8回】9/20～11/8 募 8/1～14

■ ジュニアサッカー

パスやシュート練習、ミニゲームなど初心者から参加できる教室です。
対 小学1～3年生

定 各30名 ¥ 中期:3,400円 後期:2,700円

回 金曜日 16:40～17:40 場 メインアリーナ

中期【全7回】9/22～11/24 募 8/1～14

後期【全6回】1/12～3/1 募 11/15～30



■ ジュニアバレエ

課題曲に合わせて振り付けを練習し、最終日に発表会を行います。

定 40名 ¥3,900円 回 水曜日 16:30～17:30 場 軽体操ダンス室

後期【全8回】1/10～3/6 募 11/15～30

土曜
学校

対 市内在住・在学の小学生 回 土曜日 ¥無料

■ 水球①②

前期【5・6月頃】

定 25名 場 第四中学校温水プール

■ 水球①②

中期【9・10月頃】

定 25名 場 第四中学校温水プール

■ ポッチャ

中期【9・10月頃】

定 15名 場 未定

※詳細は市報またはチラシをご確認ください。

■ 出張開催スポーツ教室 ジュニアHIPHOPダンス

後期予定 定 30名 ¥ 未定 場 未定

会員制

幼児向けスポーツ教室

- 対 2017年4月2日～2020年4月1日生まれのお子様（「幼児サッカー」を除く）
- 障がいのある方もお気軽にご相談ください。 ● お申込みに関する詳細は5ページの【申込方法・共通項目】をご覧ください。
- 最新の情報はHP、またはお電話でお問合せください。

■ 幼児水泳①②

水遊びを通して水慣れをします。

定 各10名 ￥6,400円

回 水曜日 ①14:55～15:45②16:00～16:50

場 温水プール

前期【全8回】5/10～7/5 募 4/1～14

中期【全8回】9/20～11/8 募 8/1～14

■ 幼児運動①②

集団遊び、マット、跳び箱などで幼児期に大切な運動を楽しく体験します。

定 各30名 ￥3,600円

回 水曜日 ①15:30～16:15②16:45～17:30

場 前期：サブアリーナ・陸上競技場／中・後期：サブアリーナ

前期【全8回】5/10～6/28 募 4/1～14

中期【全8回】9/20～11/8 募 8/1～14

後期【全8回】1/10～3/6 募 11/15～30

■ 幼児サッカー①②

ボール慣れから始め、シュート練習やミニゲームをします。

対 ①年中児②年長児 ※中・後期①②合同クラス

定 前期：各25名 中・後期：各15名

募 前期：3,600円 中期：3,200円 後期：2,700円

回 金曜日 前期：①15:40～16:30②16:50～17:40

中・後期：15:40～16:30

場 前期：サブアリーナ／中・後期：メインアリーナ

前期【全8回】5/19～7/7 募 4/1～14

中期【全7回】9/22～11/24 募 8/1～14

後期【全6回】1/12～3/1 募 11/15～30

■ 幼児器械運動①②③

マット、跳び箱、鉄棒の練習をします。対 ①年長児②年中児③年少児

定 各22名 ￥5,600円

回 土曜日 ①9:00～9:45②10:00～10:45③11:00～11:45

場 軽体操ダンス室

前期【全7回】5/20～7/8 募 4/1～14

中期【全7回】10/21～12/9 募 8/1～14

後期【全7回】1/13～3/2 募 11/15～30



会員制

夏休み・冬休み・春休みの短期スポーツ教室

- 障がいのある方もお気軽にご相談ください。 ● お申込みに関する詳細は5ページの【申込方法・共通項目】をご覧ください。
- 開催日時・募集期間は変更となる場合がございます。最新の情報はHP、またはお電話でお問合せください。

■ 夏休み楽しい運動遊び①②

対 年少～年長児

集団遊び、マット、跳び箱などで幼児期に大切な運動を楽しく体験します。

定 各30名 ￥2,500円

回 ①9:15～10:15②10:45～11:45 場 サブアリーナ

【全5回】7/24～28 募 6/15～30

■ 夏休み幼児リズム体操①②

対 ①年少児②年中・年長児

音楽に合わせてダンスをしたり、用具を使って楽しく体を動かします。

定 各20名 ￥2,100円

回 ①9:30～10:15②10:30～11:20 場 軽体操ダンス室

【全3回】8/1～3 募 6/15～30

■ 夏休みボールの投げ方教室①②

対 小学生

1日体験

持ち方、構え方から、重心移動など遠くへ投げるコツを学びます。

定 各30名 ￥1,100円 回 10:00～11:30 場 メインアリーナ

回 ①8/1 ②8/2 募 6/15～30

■ 夏休みジュニアウォーターダンス

対 小学3～6年生

課題曲に合わせて振り付けを練習し、最終日に発表会を行います。

定 15名 ￥3,700円 回 7:30～8:30 場 温水プール

【全6回】8/14～18(教室) 8/19(発表会) 募 6/15～30

■ 夏休みジュニアパルクール①②

NEW

1日体験

対 小学3～6年生

跳び箱などの障害物を素早く登る、跳ぶ動作で移動能力の向上を目指します。

定 各10名 ￥2,400円 回 10:00～11:20 場 サブアリーナ

回 ①7/31 ②8/1 募 6/15～30

冬休み・春休みの
短期スポーツ教室

冬休み・春休みの短期スポーツ教室については、市報むさしのでご案内します。

会員制

ユニバーサルスポーツ教室

ユニバーサルスポーツ教室は、障がいのある方もない方も共に楽しめる運動強度が低いスポーツ教室です。

- 中学生を除く15歳以上の方
- 障がいの特性や運動の目的によってプログラムをご案内いたしますので、お気軽にご相談ください。
- お申込みに関する詳細は5ページの【申込方法・共通項目】をご覧ください。 ● 最新の情報はHP、またはお電話でお問合せください。

■水中ウォーキング

水中運動強度：☆☆☆☆

体力の向上と無理なく運動習慣をつけるウォーキングを中心とした水中体操です。

定 各15名 ¥7,900円

日 木曜日 13:50~14:50 場 温水プール

前期【全8回】4/13~6/8 日 3/1~14
中期【全8回】9/21~11/9 日 8/15~31

■ノルディックウォーキング

2本のポールを使って歩行を補助しながら行うウォーキングです。

定 20名 ¥5,600円

日 木曜日 13:15~14:45 場 陸上競技場(雨天時:大会議室)

後期【全5回】2/22~3/21 日 12/1~14

会員制

障がい者向けスポーツ教室

- 障がいの特性や運動の目的によってプログラムをご案内いたしますので、お気軽にご相談ください。
- お申込みに関する詳細は5ページの【申込方法・共通項目】をご覧ください。 ● 最新の情報はHP、またはお電話でお問合せください。

■リフレッシュ運動

NEW 1日体験

前期はノルディックウォーキング、中期は水中ポール運動を行います。中学生以上の障がいのある方

定 各15名 ¥前期:700円 中期:800円

日 前期:日曜日 10:00~11:30 中期:土曜日 13:00~14:00

場 前期:陸上競技場、軽体操ダンス室 中期:温水プール

前期 5/7 日 3/1~14
中期 10/7 日 9/1~14

■初心者水泳 障がいがあり自力歩行が可能な中学生以上(1人でプールに入れない方は介助者同伴)

定 各15名 ¥前・中期:3,500円 後期:3,300円

日 火曜日 19:30~20:30 場 温水プール

前期【全8回】4/11~6/6 日 3/1~14
中期【全8回】9/19~11/7 日 8/15~31
後期【全7回】1/30~3/12 日 12/1~14

■ジュニア水泳(要保護者同伴)

障がいのある小学生と保護者(一緒にご参加いただけます)

定 各6組 ¥2,400円 日 日曜日 9:30~10:30 場 温水プール

前期【全6回】5/28~7/2 日 4/15~30
中期【全6回】10/15~11/19 日 9/1~14

予約なしで気軽に利用できる

障がい者のためのスポーツ広場

プラチナカードで無料(11ページ参照) ※会員制教室ではありません。

日 月曜日(月2回程度)14:00~18:00(時間内随時受付)

場 総合体育館1階メインアリーナ

障がいのある方とその介助者・保護者・引率者など(一緒に参加していただきます)

※日程、料金、その他詳細は、総合体育館に設置しているチラシ、もしくはHP(3ページ参照)をご確認ください。

“好きな時間に来て、自由に身体を動かし、好きな時間に帰る”ことのできるスポーツ広場です。卓球、バドミントン、ポッチャなどの用具もご用意しています。ご家族やお友達、ガイドヘルパーの方と一緒に、あるいは福祉作業所や放課後デイサービスのプログラムの中に取り入れるなど、さまざまな方にご利用いただけます。

出張 障がい者のためのスポーツ広場

月に1回、西部コミセンで出張開催をします。詳細は3ページをご覧ください。

障がいのある方も安心してご利用いただけます

総合体育館

- 点字ブロック: 入口から受付、エレベーターまで
- 障がい者用トイレ:オストメイト対応
- 多目的更衣室:シャワーあり
- エレベーター設置 ● 筆談具



陸上競技場

- 多目的更衣室: トイレ・シャワーあり



温水プール

- 優先更衣室:男女各1カ所 トイレ、シャワーあり 多目的ベッド有
- だれでも更衣室: 親子、異性介助者との利用可
- プール用車椅子 ● 筆談具



駐車場(屋根あり)

- 障がい者用駐車スペース2台: 幅2.7m以上、奥行き5.4m以上
- 車椅子での乗り降り可能



ワンデーレッスン

対象

中学生を除く15歳以上の方(「ジュニアサッカー」は小学生対象。「アーチェリー」「バドミントン」「弓道」は中学生以上。中学生は18:00以降となるため保護者の同意・送迎が必要です。)

申込方法

インターネット、または館内利用者端末による**事前申込制**(2週間～8日前)です。
(障がい者のためのスポーツ広場、出張広場は当日受付)。
右記二次元バーコード[武蔵野文化・スポーツ・生涯学習ネット]よりお申込みください。
※定員を超えた場合は抽選になります。
※インターネット申込に際しては、予め[利用者登録]が必要です。



ワンデーレッスン
エレガンスストレッチ

参加費

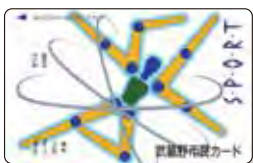
1回 大人 410円 武蔵野市民カードをお持ちの方は大人200円/小中学生50円。
小中学生 100円 ゴールドカードをお持ちの方は100円、プラチナカードをお持ちの方は無料。*カードの詳細は下記をご覧ください。

開催日程などの詳細は、各教室のチラシ(武蔵野総合体育館で配布)、またはHP、お電話でご確認ください。

クラス名	曜日	時間	内容	定員
卓球①②	月	① 9:30~10:20 ② 10:40~11:30	硬式ボール(40ミリボール)を使用して、基本的な打ち方から試合での戦術まで幅広く習います。	各20名
ラージボール卓球①②	月	① 9:30~10:20 ② 10:40~11:30	大き目のボール(44ミリボール)を使用して、初めての方や初心者でも簡単にラリーが楽しめます。	各20名
エレガンスストレッチ NEW	月	10:00~11:30	「バレエ」によるストレッチ体操で、美しい姿勢、ボディラインを作り上げていきます。	30名
さわやか気功	月	13:30~15:00	正しい姿勢、理想的な呼吸法をマスターし、「気」であるエネルギーを身体に取り込みましょう。初めての方でも気軽に参加いただけるプログラムです。	30名
ピラティス	火	9:30~10:15	体に負担をかけず、強くしなやかな筋肉をつけることを目的とします。繰り返し続けることで、姿勢の改善や心身の良い変化に気づくことができます。	各52名
	水 土	20:00~20:45		
ジョギング	火	10:00~11:30	はじめはウォーキングから、ゆっくりと長く走れることを目指します。	30名
ボクシングエクササイズ	火	10:45~11:30	ボクシングの基本運動をベースに考案されたスポーツトレーニングです。リズムカルな音楽によって繰り出すパンチと軽快なフットワーク。ダイエットやシェイプアップ、ストレス解消、体力アップを目指します。	52名
アーチェリー 中学生以上	火	18:30~20:30	初心者向きクラス。弓具の貸し出しがあります。	10名
のんびりヨーガ	火	19:00~20:30	初めての方でもわかりやすい基本ポーズを中心に、誰にでもできるやさしい健康法です。全身をゆっくり伸ばして、からだのリフレッシュに効果的です。	各30名
	木	13:30~15:00		
	金	10:00~11:30		
シルバースポーツランド	水	10:00~11:30	おおむね60歳以上の方を対象に、いろいろな体操やレクリエーションを行う健康づくりのためのプログラムです。	40名
きままなエアロ	水	18:45~19:30	基本姿勢、ステップなどやさしい動きを繰り返して基本を身につけ、全身を動かします。ベーシック(初級者)基本的な動きに慣れてきた方のクラス。少し変化のあるステップなどを楽しみます。	各52名
	木	9:30~10:15		
	土	18:45~19:30		
バドミントン 中学生以上	水	19:00~21:00	中学生以上の初心者・初級者を対象に、グリップの持ち方からはじめ、基礎打ち・ゲームを楽しみます。	30名
パワーヨガ	木	10:45~11:30	立位を中心に行うため、下半身の強化と体の引き締め効果が期待できます。のんびりヨーガに比べて運動強度は高めです。	52名
ジュニアサッカー (屋外) 小学生	木	16:30~18:00	小学生を対象に、5~6月に武蔵野陸上競技場のフィールドでサッカーの基本からゲームまでを練習します。	30名
アクアフィットネス	金	13:00~14:00	水の特性を利用して、姿勢矯正と全身の引き締めを目指します。	15名
弓道 中学生以上	金	18:30~20:30	初心者向きクラス。弓具の貸し出しがあります。	10名
障がい者のためのスポーツ広場	月	14:00~18:00	障がいのある方とその介助者(保護者・引率者など)を対象に、自由に体を動かすことができます。*詳細は10ページ参照	25名
出張 障がい者のためのスポーツ広場 NEW		13:30~15:30		15名

■市民カードの発行について

*申請・発行は武蔵野総合体育館1階窓口で行います。発行手数料は必要ありません。



子どもカード



ゴールドカード



プラチナカード

武蔵野市民カードは、総合体育館および温水プールを個人利用する際に、使用料が割引になる、武蔵野市内在住の方に発行するカードです。小中学生は子どもカード、高校生以上65歳未満の方は大人カード、65歳以上の方はゴールドカードです。申請時には、運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど住民登録された現住所・年齢が確認できる本人確認書類の原本が必要です。

武蔵野市在住の方で障害者手帳・愛の手帳などをお持ちの方には、プラチナカードを発行しています。個人使用料、ワンデーレッスンの参加料が無料になります。

体育施設個人利用のご案内

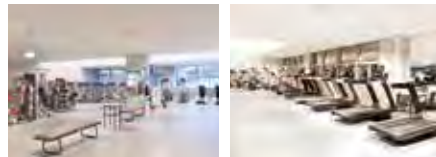
- 市民カードによる割引などに関しては11ページをご覧ください。(市民カード：・大人カード・子どもカード／料金半額(屋外プール・陸上競技場ジョギングコース・メインアリーナランニング走路除く)・ゴールドカード／料金100円・プラチナカード／無料) プール・緑町スポーツ広場は2時間以内、その他は3時間以内の料金を記載しています。
- 武蔵野市立体育施設の休場日は、毎月15日(土・日曜日、祝日にあたる場合は翌平日)と年末年始です。※改修工事などで臨時休場する場合があります。
- 障がいのある方へ種別、特性などに合わせてご案内・誘導いたします(介助者1名無料)。お気軽にご相談ください。
- 盗難事故を防ぐため、貴重品や多額の現金はお持ちにならないようお願いします。
- 最新の情報はHP、またはお電話でお問合せください。

🕒: 開放時間 💰: 料金 🟡: 貸切利用が可能です

トレーニングが
したい方は…

■ トレーニング室 🕒 9:00～21:30 💰 400円

中学生を除く15歳以上の方から利用できます。初めての方も簡単なガイダンスのあと、すぐに利用できます。室内用運動靴とトレーニングウェアをご用意ください。体力測定や機器の使い方のご相談をいつでもお受けしています。



球技などが
したい方は…



メインアリーナ



サブアリーナ



緑町スポーツ広場



卓球室



サウンドテーブルテニス

■ メインアリーナ・サブアリーナ 🟡 貸切可

💰 大人400円 / 小中学生100円

月曜日: ミニテニス、バスケットボール½など
火曜日: バスケットボール、バドミントン
水曜日: バドミントン
木曜日: バレーボール、バドミントン、ミニテニス
金曜日: バスケットボール
土・日曜日: 大会利用などがないときに随時開放

開放種目

■ 緑町スポーツ広場 🟡 貸切可

💰 大人400円 / 中学生以下無料

月・水・金曜日: フットサル
火・木・土・日曜日: フットサル、その他
フットサル以外のその他スポーツ:
ゲートボール、グラウンドゴルフ、
ドッジボール、ドッジビー、
ラグビーなど

開放種目

■ 卓球室

🕒 9:00～21:30

💰 大人400円 / 小中学生100円

卓球台8台、サウンドテーブルテニス(STT)2台(視覚障がい者用、無料)。STTは別室でご利用いただけます。

※上記の予定はスポーツ大会や各種事業で変更になることがあります。開放時間も異なりますので必ず毎月の情報で確認してください。

ランニングなどが
したい方は…

■ 武蔵野陸上競技場(ジョギングコース) 🟡 貸切可

🕒 10月～3月 9:00～17:00

4月・9月 9:00～18:00

5月～8月 9:00～19:00

💰 大人100円 / 中学生以下無料

ハードル、スターティングブロックなど、陸上器具の貸し出しがあります。(火・金曜日13:00～)

■ メインアリーナ ランニング走路

💰 大人100円 / 中学生以下無料

室内1周180mのランニングコースです。

※陸上競技場・ランニング走路ともに大会などで貸切使用されている場合は利用できません。開放状況を確認してください。



武蔵野陸上競技場



ランニング走路

スイミングが
したい方は…

■ 温水プール 🟡 コース貸切可

🕒 9:00～21:30

💰 大人400円 / 小中学生100円

未就学児無料

25mプール、15mプール。

■ 屋外プール 幼児プール・50mプール

(7/1から9/10まで開放予定)

🕒 9:00～18:00

💰 大人200円 / 小中学生10円

未就学児無料

※温水プール・屋外プールともに水泳帽子をご用意ください。オムツの取れている幼児からご利用いただけます。小学4年生以下は1人では入場できません。



温水プール



屋外プール

その他の
スポーツ



ストリートスポーツ広場



柔道場



剣道場



弓道場



軽体操ダンス室



幼児室

■ ストリートスポーツ広場

🕒 平日 13:00～20:00 / 土・日曜日、祝日 10:00～20:00 💰 無料

毎週土曜日10:00～12:00は小中学生専用(祝日は除く、教室開催期間中利用不可)。スケートボード、インラインスケート、BMXでご利用いただけます。ヘルメットが必要です。

※教室開催などで開放状況が異なる場合があります。

詳細はHPにて日程を確認してください。

■ 柔道場・剣道場・弓道場・軽体操ダンス室 🟡 貸切可

🕒 団体利用のない時間

💰 大人400円 / 小中学生100円

開放の有無はお問合せください。

■ 幼児室

🕒 9:00～21:30 💰 無料

未就学児の遊び場です。保護者の方の付き添いが必要です。



自然と遊ぼう!

野外活動センター



野外活動センタープログラム

- 参加するには事前申込みが必要です(期限内必着)。応募者多数の場合は抽選となり、武蔵野市に在住・在勤・在学・在園の方を優先とします(親子対象プログラムの在勤は除く)。
 - 申込みは[武蔵野文化・スポーツ・生涯学習ネット]をご利用ください。詳しくは、募集期間に発行されるチラシ、市報および事業団HP、武蔵野総合体育館Facebookでお知らせします。
 - 天候等により、内容が変更、中止される場合があります。
 - すべてのプログラムに添乗員又はスタッフが同行いたします。
 - 障がいのある方もお気軽にご相談ください。
 - 表示金額は税込価格となります。
- ※ 旅行条件説明書の詳細に関しては19~20ページをご覧ください。
- **掲載されている情報は2023年2月末現在のものです。中止、変更される場合もございますので、最新の情報はHP、またはお電話でお問合せください。**



野外活動センターHP



凡例

- 自然観察
- アウトドアスポーツ
- キャンプ
- 登山・ハイキング
- 2017年4月2日~2019年4月1日生まれの幼児と小学生が対象
- 看護師同行
- 貸切バスを利用
- 昼食持参

日: 開催日 内: プログラム内容 場: 場所 師: 講師 対: 対象
 ¥: 参加費・受講料・旅行代金 定: 定員 少: 最少催行人数 募: 募集期間

リニューアルしました

武蔵野野外活動センター動画チャンネル
「どうがでやかつ」
 2023年2月末現在20種類のキャンプ・自然観察動画などを配信中

自然クラブ「全22回」

4/16(日) ~ 3/17(日)

内 専門講師とクラブ員で作る自然大好きクラブ!
 場 総合体育館他
 対 市内在住・在学・保護者在勤の小学4年生~18歳までの方
 ¥ 7,300円(年会費) 定 60名(少 30名) 募 3/1~14

親子野あそびクラブ
 ~春の野原を楽しもう

内 春の温もりを感じながら昆虫や植物を見つけよう
 場 東京都府中市是政(現地集合・解散) 4/22(土)
 対 年中児~小学生とその保護者
 ¥ 大人1,600円/子ども900円(交通費実費) 定 45名(少 23名) 募 3/1~14

親子野あそびクラブ
 ~磯遊びをしよう

内 磯の潮だまりで不思議な生きものを見つけよう
 場 神奈川県横須賀市観音崎 5/21(日)
 対 小学生とその保護者 ¥ 大人6,200円/子ども3,700円
 定 35名(少 18名) 募 4/1~14

親子野あそびクラブ
 ~夜の昆虫を見てみよう

内 夜の昆虫たちを探せ! 専門講師がコツを伝授します
 場 杉並区和田堀公園(現地集合・解散) 7/22(土)
 対 小学生とその保護者 ¥ 大人1,900円/子ども1,000円(交通費実費)
 定 45名(少 23名) 募 6/1~14

親子野あそびクラブ
 ~海のお魚を捕まえてみよう

内 地引網で捕まえたお魚を焼いて食べてみよう
 場 神奈川県二宮町 対 小学生とその保護者 10/9(月・祝)
 ¥ 大人8,500円/子ども5,100円 定 35名(少 18名)
 募 8/15~31

親子野あそびクラブ
 ~畑で収穫体験をしよう①②

内 里芋がどのように栽培されているのかを学びながら収穫体験をします 11/3(金・祝)
 場 名古屋農園・農業ふれあい公園(武蔵野市関前/現地集合・解散) 対 年中児~小学生とその保護者
 ¥ 1組3,200円(交通費実費) 定 ①午前・②午後:各13組(少 各7組) 募 9/15~30



親子野あそびクラブ

～馬とふれあい仲良くなろう①② 日獣大編

内 お馬さんのお世話や乗馬体験を通して仲良くなろう
 場 日本獣医生命科学大学(現地集合・解散) 日 12/10(日)
 対 ①午前:小学1・2年生とその保護者、②午後:小学3年生～6年生とその保護者
 料 ¥1組4,200円(交通費実費) 定 各6組(少各3組) 募 10/15～31



親子野あそびクラブ

～馬とふれあい仲良くなろう①② 成蹊大編

内 お馬さんのお世話や乗馬体験を通して仲良くなろう
 場 成蹊大学(現地集合・解散) 日 3/2(土)
 対 ①午前:小学1・2年生とその保護者、②午後:小学3年生～6年生とその保護者
 料 ¥1組4,200円(交通費実費) 定 各6組(少各3組) 募 1/15～31



親子野あそびクラブ

～動物博士になろう①②



内 意外と知らない動物の秘密を発見してみよう
 場 井の頭自然文化園(現地集合・解散) 日 未定
 対 ①午前:年中児～小学2年生とその保護者、②午後:小学3年生～6年生とその保護者
 料 未定 定 未定(少未定) 募 未定



天体望遠鏡操作講習会



内 大型天体望遠鏡を個人利用できる
 修了証を発行します 日 5/6(土)
 場 自然の村(宿泊) 対 18歳以上の方 ¥13,400円
 定 10名(少5名) 募 3/15～31



森林体験教室 -実践編-



内 森の道具「くわ」や「かけや」を使って
 森に道を作ろう 日 6/17(土)
 場 東京都青梅市二俣尾 対 市内在住・在学の小学4年生～中学生
 料 無料 定 20名(少10名) 募 4/15～30



夏休み標本教室①②

内 本格的な昆虫標本作りに挑戦!夏休みの自由研究
 にも使えます 場 総合体育館(午前・午後の2回に分けて実施)
 対 小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 日 8/5(土)
 料 ¥1,900円 定 ①午前・②午後:各25名(少各13名) 募 6/15～30



森林体験教室 -入門編- ①②



内 森林探検や丸太切り!青梅の森で木を使った
 自然体験 場 東京都青梅市二俣尾 日 ①10/28(土)
 対 市内在住・在学の小学生 料 無料 ②11/25(土)
 定 各24名(少各12名) 募 ①9/15～30 ②10/15～31



天体観望会



内 大型天体望遠鏡で夜空の宝石探し
 場 自然の村(宿泊) 対 小学生以上の方 日 11/18(土)
 料 中学生以上11,800円/小学生8,400円
 定 15名(少8名) 募 10/1～14



市民探鳥会



内 井の頭公園にやってくる北国からのお客様を
 お出迎え 場 井の頭恩賜公園(現地集合・解散) 日 1/8(月・祝)
 対 年少児以上の方(小学3年生以下は保護者の申込み必須)
 料 無料 定 45名(少23名) 募 12/1～14



カーリング



内 オリンピック種目を軽井沢で体験しよう
 場 長野県軽井沢町 日 6/24(土)
 対 小学生以上の方(小学生は保護者の申込み必須)
 料 大人9,800円/小中学生8,100円 定 30名(少15名) 募 5/15～31



ジュニアスポーツクライミング



内 オリンピック種目を国内最大級の
 クライミングジムで体験しよう 日 7/26(水)
 場 埼玉県入間市Base Camp
 対 小・中学生 ¥7,800円 定 21名(少11名) 募 6/15～30



ジュニアマウンテンバイク



内 オリンピック種目を都内唯一の専用パークで体験
 しよう 場 東京都稲城市スマイルバイクパーク 日 11/4(土)
 対 小学3年生～中学生※1人で自転車に乗れる方
 料 ¥8,300円 定 10名(少5名) 募 9/15～30



トレイルランニング初心者講習会



内 高尾山周辺でトレイルランニングを体験しよう
 場 東京都八王子市(現地集合・解散) 日 12/9(土)
 対 中学生以上の方 ※ロードで5km程度走れる方
 料 ¥6,100円(交通費実費) 定 10名(少5名) 募 10/15～31



ジュニアスノーボード



内 スノーボードのレッスン 日 未定
 場 未定 対 小学5年生～中学生
 料 未定 定 未定(少未定) 募 未定

レベル分け基準表

野外活動センターでは、安全に登山プログラムにご参加いただくために、各プログラムに体力度と難易度のレベルを表示しています。お申込みの際の参考にしてください。

体力度	点数	累積標高	歩行距離	歩行時間	難易度
体力度合計点数: ★★★★(中級) 合計:11~13点	4点	800m 未滿	10km 未滿	6時間 未滿	D ★★★★
体力度合計点数: ★★★☆☆(一般) 合計:8~10点	3点	600m 未滿	景信山 幕山 8km 未滿	5時間 未滿	C ★★★☆☆
体力度合計点数: ★★☆☆☆(初級) 合計:5~7点	2点	400m 未滿	都民の森 鎌倉 6km 未滿	鎌倉 幕山 4時間 未滿	B ★★☆☆☆
体力度合計点数: ★☆☆☆☆(初心者) 合計:3~4点	1点	200m 未滿	4km 未滿	都民の森 景信山 3時間 未滿	A ★☆☆☆☆

レ **ベ** **ル** **分** **け** **基** **準** **表** **の** **見** **方**

体 力 度:累積標高、歩行距離、歩行時間を点数化し、各項目の点数を足した数でプログラムレベルとしています。
 都民の森の場合、累積標高が400m未滿で2点、歩行距離が4km未滿で1点、歩行時間が3時間未滿で1点、合計4点なので**1つ星(初心者向け)**です。
累 積 標 高:登山の登りの合計。例:100m登り50m下って100m登った場合の累積標高は200mです。
難 易 度:実際に登山道を歩いた結果、登山者に求められる技術・能力によりレベル分けをしています。都民の森は**難易度Aで1つ星**です。
補 足 事 項:晴天時の団体登山を想定したもので、雨天時やコースを変更した際はこの限りではありません。/上記の歩行時間は休憩を除く実歩行の時間です。/体力・健康状態に不安、装備が不十分、団体行動を守らない、スタッフの指示に従わないと判断した場合は、お申込みをお断りしたり、下山を指示させていただく場合があります。/参加される方には事前に健康状態や登山歴などの書類を提出していただきます。/ナイトハイクの難易度は1ランク上位となっています。/上記の表は、野外活動センターが実施する登山プログラムにご参加いただく方向けに独自で設定した表です。他のガイドブックとは同一ではありません。個人・団体で同じ山に登る場合は、条件が変わってきますので参考にすることはお控えください。

🌲 初心者登山教室 **📅 5/31(水)~通年**
 詳細日程は市報・HP等をご覧ください

📌 自立して安全に登山できる技術を机上と実習で学ぶ **📍 武蔵野総合体育館他** **👤** 市内在住・在勤・在学の15歳~69歳までの方(中学生を除く)
💰 20,000円(年会費/保険料・実習費は別途) **👥 20名(少10名)** **🕒 4/1~14**/申込方法については体育協会☎55-4119

🌲 都民の森ハイキング **📅 5/11(木)**

体力度:★☆☆☆(4点) 難易度:★☆☆☆(A)

📌 東京にも残っている大自然の中を散策します
📍 東京都西多摩郡檜原村 **👤 15歳以上の方(中学生を除く)**
💰 8,500円 **👥 20名(少10名)** **🕒 4/1~14**

🌲 鎌倉古道ハイキング **📅 11/28(火)**

体力度:★★☆☆(6点) 難易度:★☆☆☆(A)

📌 古都鎌倉のハイキングコースをガイドと一緒に歩きます **📍 神奈川県鎌倉市** **👤 15歳以上の方(中学生を除く)**
💰 8,500円 **👥 16名(少8名)** **🕒 10/15~31**

🌲 景信山ナイトハイク **📅 12/2(土)**

体力度:★★☆☆(5点) 難易度:★★☆☆(B)

📌 夜間の登山と山頂からの都内の夜景を楽しみます
📍 東京都八王子市(現地集合・解散) **👤 15歳以上の方(中学生を除く)**
💰 2,700円(交通費実費) **👥 14名(少7名)** **🕒 10/15~31**

🌲 幕山登山 **NEW** **📅 2/28(水)**

体力度:★★☆☆(6点) 難易度:★☆☆☆(A)

📌 山頂から望む相模灘や湯河原梅林の梅を楽しむコースです **📍 神奈川県湯河原町** **👤 15歳以上の方(中学生を除く)**
💰 7,400円 **👥 20名(少10名)** **🕒 1/15~31**

🌲 山に出かけよう ~登山講習会~ **📅 3月頃予定**

📌 専門家(登山全般・山の医学)から学ぶ登山
📍 武蔵野プレイス、東京近郊の山
👤 中学生以上の方
💰 未定 **👥 20名(少10名)** **🕒 未定**

🏠 キャンプ in 陸上競技場 (ファミリースポーツフェア) **📅 4/29(土・祝)**

📌 丸太切り体験やテント張りが体験できます
📍 武蔵野陸上競技場 **👤 どなたでも** **💰 無料**
🕒 当日受付

🏠 Teens Camp Day ①② **NEW** **📅 ①6/11(日) ②6/18(日)**

📌 ①火起こし、野外炊事とキャンプファイヤー
 ②シェルター作りでサバイバル体験
📍 東京都青梅市二俣尾 **👤 市内在住・在学の中・高校生**
💰 無料 **👥 各20名(少各6名)** **🕒 5/1~14**

🏠 キャンプ in 中央公園 (はらっぱ防災フェスタむさしの) **📅 未定**

📌 防災に役立つアウトドア用品を紹介します
📍 武蔵野中央公園 **👤 どなたでも** **💰 無料**
🕒 当日受付

🏠 親子キャンプ **📅 8/19(土)~21(月)**

📌 キャンプで発見!親子のつながり人とのつながり
📍 自然の村(宿泊) **👤 小学生とその保護者**
💰 大人21,100円/子ども14,200円
👥 12組(少6組) **🕒 7/1~14**

🏠 ソロキャンプ入門 **NEW** **📅 9/30(土)~10/1(日)**

📌 設営から過ごし方まで専門家から学びます。
📍 山梨県北杜市(宿泊) **👤 18歳以上の方**
💰 17,300円 **👥 15名(少8名)** **🕒 8/15~31**

🏠 キャンプ in エコreゾート (むさしのあったかまつり) **📅 未定**

📌 どなたでも楽しめるネイチャークラフトを紹介します
📍 むさしのエコreゾート **👤 どなたでも** **💰 無料** **🕒 当日受付**

サポートスタッフ 募集!!

概要
 野外活動センター主催のプログラムにご同行いただき、一緒に野外活動の普及や安全管理等を行っていただきます。
 ① 野外活動に興味・関心がある18歳以上の方(高校生不可)。アウトドアカレッジに積極的に参加できる方。
 ② 登録用紙を提出いただき、担当者と面談後に登録(無料)。登録後のアウトドアカレッジを通してスタッフとして
 素養がある方に業務依頼(有償)を行います。詳細はお気軽にお問合せください。

アウトドア カレッジ開催!!

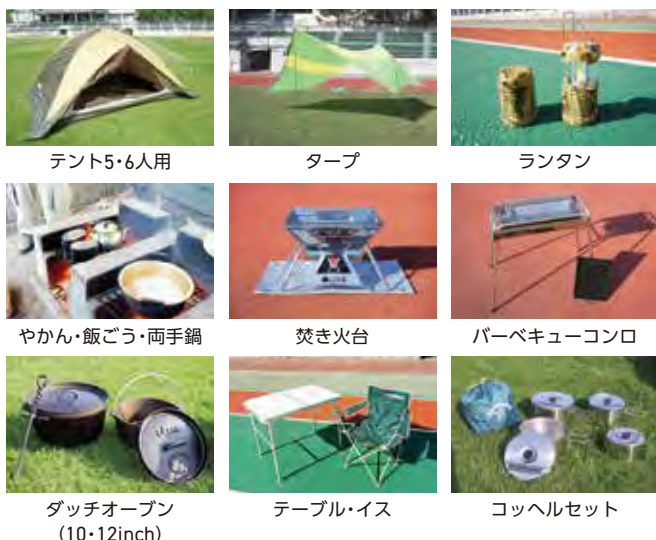
概要
 ● サポートスタッフ(上記参照)を対象としたスキルアップのためのアウトドア技術の講習会です。サポートスタッフに登録していない15歳以上(中学生を除く)の方も受講できます(サポートスタッフ講習会を除く)ので、ご自身の野外活動や地域の活動にお役にてください。18歳以上の方は日本キャンプ協会認定「キャンプインストラクター」の受験資格を得ることも可能です。詳細はお問合せください。
 ● 応募が定員を超えた場合には、①登録者②市内在住・在勤・在学の方の順番で優先し抽選します。
 ● サポートスタッフと一般申込みの方で受講料、旅行代金は差額がありますのでご確認ください。
 ● 宿泊事業以外は現地集合・現地解散。交通費は実費負担となります。
 ● ①の記載が無い場合は「NPO法人国際自然大学校」が講師となります。

	開催日	受講料・旅行代金	
		サポートスタッフ	一般
指導者論 ① 講義で野外活動の指導者に必要な知識を学びます ② 総合体育館 定30名(少10名) ③ 3/1~14	4/8(土)	800円	1,600円
キャンプ技術 ① まずはここから! キャンプのいろはを専門家から教わりましょう! ② 東京都青梅市二俣尾 定20名(少10名) ③ 4/15~30	5/20(土)	1,500円	2,800円
サポートスタッフ講習会 (宿泊編) ① 自然の村でのキャンプ実習 ② 無し ③ 自然の村(宿泊) 定25名(少9名) ④ 5/1~14	6/3(土) ~4(日)	4,500円	一般参加 不可
水辺の リスクマネジメント ① 夏に向けて知っておきたい水辺の危険と安全な遊び方について学びます ② 武蔵野総合体育館・武蔵野プール 定15名(少8名) ③ 6/1~14	7/8(土)	2,100円	3,900円
ブッシュクラフト キャンプ ① 最小限の装備で快適に! ちょっとレベルアップしたキャンプ技術を学びます ② 自然の村(宿泊) 定20名(少10名) ③ 8/1~14	9/9(土) ~10(日)	7,900円	13,400円
ネイチャーレク ① 自然の中でのレクリエーションを学んで実践します ② 東京都青梅市二俣尾 定15名(少8名) ③ 9/15~30	10/22(日)	1,800円	3,200円
アウトドアクッキング ① これで安心! 基礎から学べる、初心者向けキャンプ飯の講習会です ② 東京都青梅市二俣尾 定20名(少10名) ③ 10/1~14	11/11(土)	2,600円	4,700円
野外救命 ① 自然の中での救命法を知り、とっさの判断力を身に付けます ② EMR財団 ③ 東京都青梅市二俣尾 定15名(少8名) ④ 11/1~14	12/3(日)	7,000円	10,900円
ネイチャークラフト ① 外遊びの一工夫。創作心をくすぐるクラフトを紹介します ② 東京都青梅市二俣尾 定15名(少8名) ③ 1/1~14	2/4(日)	2,200円	3,700円
サポートスタッフ講習会 (実践編) ※ ① サポートスタッフ企画・運営のイベントを開催します ② 武蔵野プレイス 定20名(少6名) ③ 1/1~14	3/3(日)	1,300円	一般参加 不可

※サポートスタッフが中心となって指導するイベントを実施予定です。別途、市報やチラシをご覧ください。

アウトドア物品の 無料貸出を行っています


申請できる人 武蔵野市在住・在勤・在学の18歳以上の方
貸出期間 1週間以内
申込方法 貸出を受ける1ヵ月前から7日前までに野外活動センター窓口で直接お申込みください。電話受付はできません。申請の際、在住・在勤・在学を証明できるものをお持ちください。



※貸出は先着順です。 ※貸し出した物品については責任を持って洗浄・返却してください。
 ※貸し出した物品の紛失・破損は、現品または全品交換をもって弁償していただきます。
 ※代理の方による申請は受付できません。予めご了承ください。
 ※営利目的、または野外活動の目的に適さない場合などは貸出をすることができません。
 ※左記以外にロストル、鉄板、パエリア鍋、ボール・ザルがあります。
 ※1申請での物品貸出数は制限があります。

アウトドア資料提供 地形図、登山地図、登山・ハイキング・キャンプ・アウトドアスポーツのガイドブック、アウトドア月刊誌、動植物の図鑑などを自由に閲覧できます。

企画・実施: 東京都知事登録旅行業第2-6513号
 一般社団法人全国旅行業協会 正会員
(公財) 武蔵野文化生涯学習事業団
野外活動センター
 東京都武蔵野市吉祥寺北町5丁目11番20号
 お問合せ TEL: 0422-54-4540 FAX: 0422-51-9810
 開設時間 9:00~17:00 (総合体育館休館日は休み)



みどりと水の豊かな自然の村へ

武蔵野市立

自然の村

「自然の村」は長野県の東南端に位置する川上村にあります。

川上村は四方を山に囲まれており、四季折々の大自然を楽しめる村で、高原野菜の産地としても有名です。

敷地内には宿泊施設やキャンプ施設、ハイキングコースなどがあり、野外炊事やテント泊、

キャンプファイヤー、天体観望やハイキング、スノーシューなどの野外活動を楽しむことができます。

千曲川源流のほど近く、山と川に囲まれた自然の村でゆっくりとお過ごしください。



対象

- 申請者が武蔵野市に在住・在勤・在学の方
- 申請者が4市協定を結ぶ近隣市(三鷹市・小金井市・西東京市)に在住の方
- 市が認めた方・団体

※申請者は16歳以上。未成年の場合は親権者同意書の提出が必要です。

利用期間

通常開村:令和5年4月15日(土)～11月5日(日)

※キャビン地区は令和5年5月13日(土)～11月5日(日)。

※休村日は原則火曜日(月曜日の宿泊も不可)。ただしGWと夏休み期間は無休。

その他、祝日が続く場合は休村日が変更される場合もあります。

冬期開村:4月の第2土曜日および11月～3月の第2・4土曜日

※冬期開村期間、キャビン棟・炊事場・営火場は利用不可。

通常開村と冬期開村のどちらの期間も、市主催および野外活動センター主催プログラムなどで、ご利用いただけない場合もありますので、事前にお問合せください。

申込方法

- 利用開始日の2ヵ月前から2日前までに宿泊料金を添えて、野外活動センター窓口で直接お申込みください。
- 受付時間(新規申込・変更、取消)は、9:00～17:00。(土・日曜日、祝日も可)お申込みが重複した場合は抽選。
※毎月15日の総合体育館休館日(土・日曜日、祝日にあたる場合は翌平日)は申込み(変更などを含む)できません。
- 利用日数は最長3泊4日まで。(冬期開村期間は1泊2日※土・日曜日の前後が祝日の場合、2泊3日まで)

旅行代金

宿泊料金	中央棟(和室・洋室)	大人:1,000円/小中学生:400円/指導者:400円
	キャビン棟	大人: 200円/小中学生:100円/指導者:100円
その他の料金	中央棟の食事料金	大人 朝食・昼食:各700円/夕食:1,200円 子ども(幼児)朝食・昼食:各400円/夕食: 600円
	薪(炊事用:1束/キャンプファイヤー用:1本):	各400円

※「指導者」とは、小・中学生が当施設を野外教育活動で利用する際の指導者。詳しくはお問合せください。

※食函セット(まな板・包丁・飯ごうなど)は、無料で貸し出します。(要予約)



キャビン棟外観



中央棟(洋室5人部屋)



中央棟(和室)

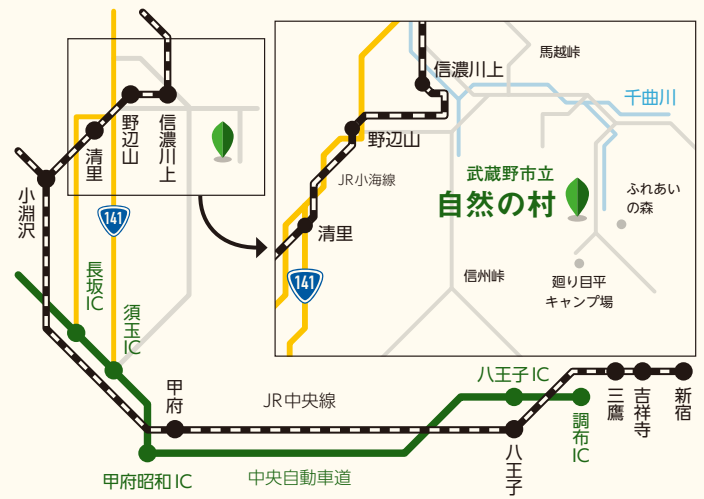
アクセス

- 車の場合** 中央道長坂IC～清里高道路～国道141号線～川上村方面へ ※武蔵野市から約3時間30分
- 電車の場合** JR中央線小淵沢駅～JR小海線信濃川上駅～村営バス(約40分)「川端下」バス停～徒歩(40分) ※武蔵野市から約5時間

武蔵野市立自然の村 ☎0267-99-2400 (9:00～21:00)

長野県南佐久郡川上村大字川端下547番地の1

※詳しくは事業団HP「武蔵野市立自然の村」
(<https://www.musashino.or.jp/yakatsu/>)
または野外活動センターにお問合せください。



「自然の村」直行バス運行

※今年度から受付方法が変わります

個人では行きにくいという方は、三鷹駅から自然の村まで往復送迎のバス運行をご利用ください。

- 対象** 代表者：自然の村利用対象者に準ずる 同行者：どなたでも
- 定員** 19名(1グループ7名1部屋まで／応募者多数の場合は抽選、最少催行人数9名)
- 申込方法** 野外活動センタープログラムの申込方法に準ずる

旅行代金 右表参照

※別途、食事代・送迎代、立寄地での施設利用料などがかかります。
※すべての運行日程に係員が同行いたします。

※詳しい旅行条件に関しては19～20ページの旅行条件説明書をご覧ください。

※天候などにより、行程を変更または中止する場合があります。

その場合の返金はありません。予めご了承ください。



詳しくはHPをご覧ください

区分	中央棟泊	キャビン泊
大人	5,000円	4,200円
小中学生	2,400円	2,100円
未就学児	無料	

運行日程と送迎・立寄地

- 共通項目** 行程：1泊2日。出発：①～⑤8:00、⑥13:00、⑦・⑧7:00／三鷹駅発
所要時間：三鷹駅～立寄地まで約150分(自然の村直行の場合は210分)
※各立寄地での滞在時間は3～5時間程度の予定です(コースによって異なります)。

① 増富コース 回6/10(土)～11(日) 期3/15～31

森林浴遊歩道を散策して、増富ラジウム温泉郷でゆっくりお過ごしください。

② 村・清里コース 回7/8(土)～9(日) 期4/15～30

初日は自然の村で1日ゆっくり過ごします。初めての野外炊事に挑戦してみたい方はぜひ！サポートスタッフが同行するので、分からないことがあっても安心です。2日目は清里に立寄ります。

③ 村・小淵沢コース 回9/2(土)～3(日) 期6/15～30

初日は自然の村で1日ゆっくり過ごします。初めての野外炊事に挑戦してみたい方はぜひ！サポートスタッフが同行するので、分からないことがあっても安心です。2日目は小淵沢に立寄ります。

④ 清里コース 回9/30(土)～10/1(日) 期7/1～14

サンメドウズ清里・清泉寮への送迎後、甲斐大泉温泉パノラマの湯へ。各施設で自由にお楽しみください。2日目は自然の村でゆっくりお過ごしください。

⑤ ギターライブ付清里コース

回10/26(木)～27(金) 期8/1～14

サンメドウズ清里へ送迎後、自然の村へ。プロギタリストによる生演奏をお楽しみください。2日目は自然の村でゆっくりお過ごしください。

⑥ シャトレゼスキーバレー小海コース

回1/27(土)～28(日) 期11/1～14

シャトレゼスキーバレー小海でお楽しみください。

⑦ シャトレゼスキーバレー野辺山コース

回2/17(土)～18(日) 期12/1～14

シャトレゼスキーバレー野辺山でお楽しみください。

⑧ サンメドウズ清里スキー場コース

回3/9(土)～10(日) 期12/15～26

サンメドウズ清里スキー場でお楽しみください。



自然の村に関するお問合せ：(公財)武蔵野文化生涯学習事業団 野外活動センター TEL. 0422-54-4540 (9:00～17:00)

野外活動センター旅行条件説明書

1 本旅行条件説明書の意義

本旅行条件説明書は、旅行業法第十二条の四に定める取引条件説明書面及び同法第十二条の五に定める契約書面の一部となります。

2 募集型企画旅行契約

- この旅行は公益財団法人武蔵野文化生涯学習事業団(以下、「当事業団」といいます。)が企画・実施する旅行であり、この旅行の参加者は当事業団と募集型企画旅行契約(以下「旅行契約」といいます。)を締結することになります。
- 当事業団は参加者が当事業団の定める旅行日程に従って運送・宿泊機関等の提供する運送・宿泊その他の旅行に関するサービス(以下「旅行サービス」といいます。)の提供を受けることができますように、手配し、旅程管理することを引き受けます。
- 旅行契約の内容・条件は、開催要綱、本旅行条件説明書、旅行代金入金時にお渡しする契約書面及び、当事業団旅行契約募集型企画旅行契約の部(以下「当事業団約款」といいます。)によります。

3 旅行のお申し込みと契約の成立時期

- 当事業団が指定した募集期間内に、当事業団窓口にて、当事業団所定の申込書に所定の事項を記入のうえ、お申し込みいただけます。募集期間内に定員を超える応募があった場合、抽選を行い、当選者に参加決定通知と本旅行条件説明書を郵送いたします。この場合、参加決定者に通知を発送した時点で予約確定となります。当事業団が参加決定通知で指定した期日までに、当事業団窓口で健康申告書の提出と旅行代金をご入金いただき、契約書面をお渡しいたします。旅行契約は旅行代金を受領した時点で成立するものとし、指定期日までに旅行代金の入金がない場合、当事業団はお申し込みはなかったものとして取り扱います。
- 当事業団は郵便及びファクシミリその他の通信手段による旅行契約の予約申し込みを受け付けることがあります。
- 当事業団は、団体・グループを構成する旅行者の代表としての契約責任者から、旅行申し込みがあった場合、契約の締結及び解除等に関する一切の代理権を有しているものとみなします。
- 契約責任者は、当事業団が定める日までに、構成者の名簿を当事業団に提出しなければなりません。
- 当事業団は、契約責任者が構成者に対して現に負い、または将来負うことが予測される債務又は義務については、何らの責任を負うものではありません。
- 当事業団は、契約責任者が団体・グループに同行しない場合、旅行開始後においては、あらかじめ契約責任者が選任した構成者を契約責任者とみなします。

4 お申し込み条件

- 18歳未満の方は健康申告書提出時に保護者の同意署名が必要です。
- 特定の参加者を対象とした旅行あるいは特定の旅行目的を有する旅行については、年齢、資格、技能その他の条件が当事業団の指定する条件に合致しない場合は、ご参加をお断りする場合があります。
- お客様が暴力団、暴力団員、暴力団準構成員、暴力団関係者、暴力団関係企業又は総会屋等その他の反社会的勢力であると認められた場合は、お申し込みをお断りする場合があります。
- お客様が当事業団に対して暴力的な要求行為、不当な要求行為、取引に関して脅迫的な言動若しくは暴力を用いる行為又はこれらに準ずる行為を行ったときは、お申し込みをお断りする場合があります。
- お客様が風説を流布し、偽計を用い若しくは威力を用いて当事業団の信用を毀損し若しくは当事業団の業務を妨害する行為又はこれらに準ずる行為を行ったときは、お申し込みをお断りする場合があります。
- 慢性疾患をお持ちの方、現在健康を損なっている方、妊娠中の方、身体に障がいをお持ちの方などで特別の配慮を必要とする方は、その旨を旅行のお申し込み時にお申し出ください。当事業団は可能かつ合理的な範囲内でこれに応じます。この場合、お客様からのお申し出に基づき、当事業団がお客様のために講じた特別な措置に要する費用はお客様のご負担とさせていただきます。なおこの場合、医師の診断書を提出していただく場合があります。また、現地事情や関係機関等の状況等により、旅行の安全かつ円滑な実施のために、コースの一部変更をさせていただくか、またはご負担の少ない他の旅行をお勧めする場合があります。
- 本項①、②、④の場合で、お客様にご連絡が必要な場合は、当事業団から連絡させていただきます。
- お客様がご旅行中に疾病、傷害その他の事由により、医師の診断又は治療を必要とする状態になったと当事業団が判断する場合は、旅行の円滑な実施をはかるとともに必要な措置をとらせていただきます。これにかかる一切の費用はお客様のご負担となります。
- お客様のご都合による別行動は原則としてできません。ただし、コースにより別途条件でお受けする場合があります。
- お客様が他のお客様に迷惑を及ぼし、または団体行動の円滑な実施を妨げるおそれがあると当事業団が判断する場合は、ご参加をお断りする場合があります。
- その他当事業団の業務上の都合により、ご参加をお断りする場合があります。

5 旅行代金について

「旅行代金」は参加決定通知に記載する入金締切日までにお支払いください。旅行代金は各コースごとに表示しております。なお、旅行代金は第10項①の「取消料」、第10項②の「違約料」、及び第19項の「変更補償金」の額の算出の際の基準となります。

- 旅行代金に含まれるもの
運送機関の運賃・料金、宿泊費、食事代、入場料、拝観料、プログラム指導料、各種ガイド料等及び消費税等諸税、その他募集要項において、旅行代金に含まれる旨表示したものです。
※上記費用はお客様のご都合により、一部利用されない場合も原則として払戻しいたしません。
- 旅行代金に含まれないもの
クリーニング代、電報電話料その他の追加飲食等個人的性質の諸費用及びそれに伴う税・サービス料、自宅から着地までの交通費・宿泊費等。

6 契約書面のお渡し

当事業団は旅行契約成立後速やかにお客様に、旅行日程、旅行サービスの内容その他の旅行条件及び当事業団の責任に関する事項を記載した契約書面をお渡します。契約書面はプログラムのしおり、本旅行条件説明書により構成されます。

7 旅行契約内容の変更

当事業団は旅行契約成立後であっても、天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等の旅行サービス提供の中止、官公署の命令、当初の運行計画によらない運送サービスの提供その他当事業団の関与し得ない事由が生じた場合において、旅行の安全かつ円滑な実施をはかるとともに止むを得ないときは、お客様にあらかじめ速やかに当該事由が当事業団の関与し得ないものである理由及び当該事由との因果関係を説明して旅行日程、旅行サービスの内容を変更することがあります。ただし、緊急の場合においてやむを得ないときは変更後にご説明いたします。

8 旅行代金の額の変更

当事業団は旅行契約締結後には、次の場合を除き旅行代金及び追加代金、割引代金の額の変更は一切いたしません。

- 利用する運送機関の運賃・料金が著しい経済情勢の変化等により通常想定される程度を大幅に超えて改訂されたときは、その改訂差額だけ旅行代金を変更いたします。ただし、旅行代金を増額変更するときは、旅行開始日の前日から起算してさかのぼって15日目にあ

る日より前にお客様に通知いたします。

- 当事業団は本項①の定める適用運賃・料金の大幅な減額がなされるとは、本項①の定めるところにより、その減少額だけ旅行代金を減額します。
- 旅行内容が変更され、旅行実施に要する費用が減少したときは、当事業団はその変更差額だけ旅行代金を減額します。
- 第7項により旅行内容が変更され、旅行実施に要する費用(当該契約内容の変更のためにその提供を受けなかった旅行サービスに対して取消料、違約料その他既に支払い、またはこれから支払わなければならない費用を含みます。)が増加したときは、サービスの提供が行われているにもかかわらず運送・宿泊機関等の座席・部屋その他の諸設備の不足が発生したことによる変更の場合を除き、当事業団はその変更差額だけ旅行代金を変更します。
- 当事業団は、運送・宿泊機関等の利用人員により旅行代金が異なる旨を開催要綱等に記載した場合、旅行契約の成立後に当事業団の責に帰すべき事由によらず当該利用人員変更になったときは、契約書面に記載した範囲内で旅行代金を変更します。

9 お客様の交代

お客様は、当事業団が承諾をした場合に限り、契約上の地位を別の方に譲り渡すことができます。ただしこの場合、お客様は所定の事項を記入の上、当事業団に提出していただきます。また契約上の地位の譲渡は、当事業団が承諾したときに効力を生じ、以後旅行契約上の地位を譲り受けた方が、この旅行契約に関する一切の権利及び義務を継承することとなります。なお当事業団は、利用運送機関・宿泊機関等が旅行者の交代に応じない等の理由により、交代をお断りする場合があります。

10 取消料

- 旅行契約の成立後、お客様のご都合で旅行をお取り消しになる場合には開催要綱記載の取消料をいただきます。
- 旅行代金が期日までに支払われなるときは、当事業団は当該期日の翌日においてお客様が旅行契約を解除したものとし、取消料と同額の違約料をいただきます。

11 旅行開始前の解除

- お客様の解除権
【1】 お客様は開催要綱に記載した取消料をお支払いいただくことにより、いつでも旅行契約を解除することができます。ただし契約解除のお申し出は、お申し込み窓口の営業時間内にお受けいたします。
【2】 お客様は次の項目に該当する場合は取消料なしで旅行契約を解除することができます。
① 旅行契約内容が変更されたとき。ただし、その変更が第19項の表左欄に掲げるものその他の重要なものであった場合に限りします。
② 第8項①に基づき、旅行代金が増額改定されたとき。
③ 天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等の旅行サービス提供の中止、官公署の命令その他の事由が生じた場合において、旅行の安全かつ円滑な実施が不可能となり、または不可能となるおそれが極めて大きいとき。
④ 当事業団の責に帰すべき事由により、開催要綱に記載した旅行日程に従った旅行実施が不可能となったとき。
【3】 当事業団は本項1の【1】により旅行契約が解除されたときは、既に收受している旅行代金から所定の取消料を差し引き払い戻しをいたします。また本項1の【2】により、旅行契約が解除されたときは、既に收受している旅行代金全額を払い戻しいたします。

2 当事業団の解除権

- 次の項目に該当する場合は、当事業団は旅行契約を解除することができます。
① お客様が当事業団のあらかじめ明示した性別・年齢・資格・技能その他旅行参加条件を満たしていないことが明らかになったとき。
② お客様が暴力団、暴力団員、暴力団関係者、その他反社会的勢力であると判明したとき。
③ お客様が病氣、必要な介助者の不在その他の事由により、当該旅行に耐えられないと認められたとき。
④ お客様が他のお客様に迷惑を及ぼし、または団体行動の円滑な実施を妨げるおそれがあると認められたとき。
⑤ お客様が契約内容に関し合理的な範囲を超える負担を求めたとき。
⑥ お客様の人数が開催要綱に記載した最少催行人数に満たないとき。この場合は旅行開始日の前日から起算してさかのぼって13日目に当たる日より前(日帰り旅行は3日目に当たる日より前)に旅行中止のご通知をいたします。
⑦ スキー、スノーボード、スノーハイキング等を目的とする旅行における降雪量の不足により、当事業団があらかじめ明示した旅行条件が成就しないとき、あるいはそのおそれが極めて大きいとき。
⑧ 天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等の旅行サービスの提供の中止、官公署の命令その他の当事業団の関与し得ない事由が生じた場合において、開催要綱に記載した旅行日程に従った旅行の安全かつ円滑な実施が不可能となり、又は不可能となるおそれが極めて大きいとき。
3 当事業団は本項2の①により旅行契約を解除したときは、既に收受している旅行代金から違約料を差し引いて払い戻しいたします。また本項2の②により旅行契約を解除したときは、既に收受している旅行代金の全額を払い戻しいたします。

12 旅行開始後の解除

- お客様の解除権
① お客様のご都合により途中で離脱された場合は、お客様の権利放棄とみなし、一切の払い戻しをいたしません。
② お客様の責に帰さない事由により開催要綱に記載した旅行サービスの提供を受けられない場合には、お客様は、取消料を支払うことなく当該不可能になった旅行サービス提供に係る部分の契約を解除することができます。
③ 本項1の②の場合において、当事業団は、旅行代金のうち旅行サービスの当該受領することができなくなった部分に係る金額をお客様に払い戻します。ただし、当該事由が当事業団の責に帰すべき事由によらない場合においては、当該金額から、当該旅行サービスに対して取消料、違約料その他の既に支払い、またはこれから支払わなければならない費用に係る金額を差し引いたものをお客様に払い戻します。
- 当事業団の解除権
【1】 当事業団は次に掲げる場合においてはお客様にあらかじめ理由を説明して旅行契約の一部を解除することができます。
① お客様が病氣、必要な介助者の不在その他の事由により、旅行の継続に耐えられないと認められたとき。
② お客様が第4項の③、④、⑤のいずれかに該当することが判明したとき。
③ お客様が旅行を安全かつ円滑に実施するための添乗員等その他の者による当事業団の指示への違反、これらのは者または同行する他の旅行者に対する暴行または脅迫等により団体行動の規律を乱し、当該旅行の安全かつ円滑な実施を妨げるとき。
④ 天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等の旅行サービス提供の中止、官公署の命令その他の当事業団の関与し得ない事由が生じた場合において、旅行の継続が不可能となったとき。
【2】 解除の効果及び払い戻し
本項2の【1】に記載した事由で当事業団が旅行契約を解除したときは、契約を解除し

たためにその提供を受けられなかった旅行サービスの提供者に対して、取消料・違約料その他の名目で既に支払い、または支払わなければならない費用があるときは、これをお客様の負担とします。この場合、当事業団は旅行代金のうち、お客様がこれまでその提供を受けていない旅行サービスに係る部分の費用から当事業団が当該旅行サービス提供者に支払い、またはこれから支払うべき取消料・違約料その他の名目による費用を差し引いて払い戻しいたします。

- [3] 本項2の[1]の①、④により当事業団が旅行契約を解除したときは、お客様のお求めに応じてお客様のご負担で出発地に戻るための必要な手配をいたします。
- [4] 当事業団が本項2の[1]の規定に基づいて旅行契約を解除したときは、当事業団とお客様との間の契約関係は、将来に向かってのみ消滅します。すなわちお客様が既に提供を受けた旅行サービスに関する当事業団の債務については、有効な弁済がなされたものとします。

13 旅行代金の払い戻し

- 当事業団は、「第8項の②、③、⑤の規定により旅行代金を減額した場合」または「第10項から第12項までの規定によりお客様もしくは当事業団が旅行契約を解除した場合」で、お客様に対し払い戻すべき金額が生じたときは、旅行開始前の解除による払い戻しにあっては解除の翌日から起算して7日以内に、旅行代金の減額または旅行開始後の解除による払い戻しにあっては開催要綱に記載した旅行終了日の翌日から起算して30日以内に、お客様に対し当該金額を払い戻しいたします。
- 本項1の規定は、第15項(当事業団の責任)または第17項(お客様の責任)で規定するところにより、お客様又は当事業団が損害賠償請求権を行使することを妨げるものではありません。
- お客様は出発日より1ヶ月以内に当事業団に払い戻しをお申し出ください。

14 添乗員

添乗員が同行する場合に添乗員が行うサービスは、原則として契約書面に定められた日程を円滑に実施するために必要な業務といたします。旅行中は日程の円滑な実施と安全のため添乗員の指示に従っていただきます。添乗員の業務は原則として8時から20時までとします。

15 当事業団の責任

- 当事業団は募集型企画旅行契約の履行にあたって、当事業団の故意または過失により、お客様に損害を与えたときは、お客様が被られた損害を賠償いたします。ただし損害発生事由が生じた後2年以内に当事業団に対して通知があった場合に限りします。
- お客様が次に例示するような事由により、損害を被られた場合におきましては、当事業団は原則として本項1の責任を負いません。
 - 天災地変、戦乱、暴動またはこれらに生じる旅行日程の変更もしくは旅行の中止
 - 運送・宿泊機関等の事故、火災により発生する損害
 - 運送・宿泊機関等のサービス提供の中止またはこれらに生じる旅行日程の変更もしくは旅行の中止
 - 官公署の命令、伝染病による隔離またはこれらによって生じる旅行日程の変更、旅行の中止
 - 自由行動中の事故
 - 食中毒
 - 盗難
 - 運送機関の遅延・不通・スケジュール変更・経路変更などはこれらによって生じる旅行日程の変更・目的地滞在時間の短縮
- 手荷物について生じた本項1の損害につきましては、本項1のお客様からの損害通知期間規定にかかわらず損害発生日の翌日から起算して14日以内に当事業団に対して申し出があった場合に限り、賠償いたします。ただし、損害額の如何にかかわらず当事業団が行う賠償額は1人あたり最高15万円まで(当事業団に故意または重大な過失がある場合を除きます。)といたします。

16 特別補償

- 当事業団は前項1の当事業団の責任が生じるか否かを問わず、当事業団約款特別補償規程により、お客様が募集型企画旅行参加中に偶然かつ急激な外来の事故により、その生命、身体に被られた一定の損害につきましては死亡補償金(1500万円)・後遺障害補償金(1500万円を上限)・入院見舞金(2万円~20万円)及び通院見舞金(1万円~5万円)を、また手荷物に対する損害につきましては損害補償金(手荷物1個または1対あたり10万円を上限、1募集型企画旅行お客様1名あたり15万円を上限とします。)を支払います。
- 本項1にかかわらず、当事業団の手配による募集型企画旅行に含まれる旅行サービスの提供が一切行われない日については、その旨開催要綱に明示した場合に限り、当該募集型企画旅行参加中とはいたしません。
- お客様が募集型企画旅行参加中に被られた損害が、お客様の故意、酒酔い運転、疾病等のほか、募集型企画旅行に含まれない場合で、自由行動中のスカイダイビング、ハングライダー搭乗、超軽動力機(モーターハングライダー、マイクロライト機、ウルトラライト機等)搭乗、ジャイロプレーン搭乗その他これらに類する危険な運動中の事故によるものであるときは、当事業団は本項1の補償金及び見舞金を支払いません。ただし、当該運動が募集型企画旅行行程に含まれているときは、この限りではありません。
- 当事業団は、現金、有価証券、クレジットカード、クーポン券、航空券、パスポート、免許証、査証、預金証書、貯金証書(通帳及び現金支払機能カードを含みます。)、各種データその他これらに準ずるもの、コンタクトレンズ等の当事業団約款に定められている補償対象除外品については、損害補償金を支払いません。
- 当事業団が本項1に基づく補償金支払い義務と前項により損害賠償義務を重ねて負う場合であっても、一方の義務が履行されたときはその金額の限度において補償金支払義務・損害賠償義務とも履行されたものとします。

17 お客様の責任

- お客様の故意、過失、法令、公序良俗に反する行為、もしくはお客様が当事業団約款の規定を守らないことにより当事業団が損害を被る場合は、当事業団はお客様から損害の賠償を申し受けず。
- お客様は、募集型企画旅行契約を締結するに際しては、当事業団から提供された情報を活用し、お客様の権利義務その他の募集型企画旅行契約の内容について理解するよう努めなければなりません。
- お客様は、旅行開始後において、契約書面に記載された旅行サービスを円滑に受領するため、万が一契約書面と異なる旅行サービスが提供されたらと認識したときは、旅行地において速やかにその旨を添乗員、現地ガイド、当該旅行サービス提供機関または野外活動センターに申し出なければなりません。
- 当事業団は、旅行中のお客様が、疾病、傷害等により保護を要する状態にあると認めるときは、必要な措置を講ずることがあります。この場合において、これが当事業団の責に帰すべき事由によるものでないときは、当該措置に要した費用はお客様の負担とし、お客様は当該費用を当事業団が指定する期日までに当事業団の指定する方法で支払わなければなりません。
- クーポン券類紛失の場合、当該クーポン券類の再発行に伴う運送機関の運賃・料金はお客様の負担となります。この場合の運賃・料金は、運送機関が定める金額とします。

18 オプションツアーまたは情報提供

- 当事業団の募集型企画旅行参加中のお客様を対象として、自由参加型プログラム(以下「オプションツアー」といいます。)を実施した場合の第16項(特別補償)の適用については、当事業団は、主たる募集型企画旅行契約の内容の一部として取り扱います。
- 当事業団は、開催要綱等で「単なる情報提供」として可能なスポーツ等を記載した場合は、その旨を明示します。この場合、当該可能なスポーツ等に参加中にお客様に発生した損害に対しては、当事業団は第16項の特別補償規程を適用します(ただし、当該オプションツ

アーのご利用日が主たる募集型企画旅行の「無手配日」であり、かつ、その旨開催要綱又は確定書面に記載した場合は除きます。)が、それ以外の責任を負いません。

19 旅行保証

当事業団は、次表左欄に掲げる契約内容の重要な変更が生じた場合(ただし次の[1]・[2]・[3]で規定する変更を除きます。)は、第5項で定める「旅行代金」に次表右欄に記載する率を乗じて得た額の変更補償金を旅行終了日の翌日から起算して30日以内にお客様に支払います。ただし、当該変更について当事業団に第15項1の規定に基づく責任が発生することが明らかな場合には、変更補償金としてではなく、損害賠償金の全部または一部として支払います。

- 次に掲げる事由による変更の場合は、当事業団は変更補償金を支払いません。(ただし、サービスの提供が行われているにもかかわらず運送・宿泊機関等の座席・部屋その他の諸設備の不足が発生したことによる変更の場合は変更補償金を支払います。)
 - 旅行日程に支障をもたらす悪天候、天災地変
 - 戦乱
 - 暴動
 - 官公署の命令
 - 欠航、不通、休業等運送・宿泊機関等の旅行サービスの中止
 - 遅延、運送スケジュールの変更等当初の運行計画によらない運送サービスの提供
 - 旅行参加者の生命または身体の安全確保のため必要な措置
- 第11項及び第12項の規定に基づき旅行契約が解除されたときの当該解除された部分に係る変更の場合、当事業団は変更補償金を支払いません。

変更補償金の額＝1件につき下記の率×旅行代金		
当事業団が変更補償金を支払う変更	旅行開始日の前日までにお客様に通知した場合	旅行開始日以降にお客様に通知した場合
[1] 開催要綱または確定書面に記載した旅行開始日または旅行終了日の変更	1.5%	3.0%
[2] 開催要綱または確定書面に記載した入場する観光地又は観光施設その他の旅行の目的地の変更	1.0%	2.0%
[3] 開催要綱または確定書面に記載した運送機関の等級又は設備のより低いものへの変更(変更等の等級及び設備の料金の合計額が開催要綱または確定書面に記載した等級及び設備のそれを下回った場合に限り)	1.0%	2.0%
[4] 開催要綱または確定書面に記載した運送機関の種類又は会社名の変更	1.0%	2.0%
[5] 開催要綱または確定書面に記載した宿泊機関の種類又は名称の変更	1.0%	2.0%
[6] 開催要綱または確定書面に記載した宿泊機関の客室の種類、設備または景観その他の客室条件の変更	1.0%	2.0%
[7] 上記[1]～[6]に掲げる変更のうち募集開催要綱または確定書面のツアータイトル中に記載があった事項の変更	2.5%	5.0%

注1: 開催要綱の記載内容と確定書面の記載内容との間または確定書面の記載内容と実際に提供された旅行サービスの内容との間に変更が生じたときは、それぞれの変更につき1件として取り扱います。
注2: [7]に掲げる変更については、[1]～[6]の料率を適用せず、[7]の料率を適用します。
注3: 1件とは、運送機関の場合1乗車船ごとに、宿泊機関の場合1泊ごとに、その他の旅行サービスの場合1当該事項ごとに1件とします。
注4: [4][5][6]に掲げる変更が1乗車船または1泊の中で複数生じた場合であっても、1乗車船または1泊につき1件として取り扱います。
注5: [3][4]に掲げる運送機関が宿泊設備の利用を伴う場合、1泊につき1件として取り扱います。
注6: [4]運送機関の会社名の変更、[5]宿泊機関の名称の変更については、運送・宿泊機関のものの変更に伴うものをいいます。
注7: [4]運送機関の会社名の変更については、等級または設備のより高いものへの変更を伴う場合には適用しません。
注8: 旅行契約についての変更補償金の額が1,000円未満の場合は変更補償金を支払いません。

20 国内旅行保険への加入について

ご旅行中、怪我をした場合、多額の治療費、移送費等がかかることがあります。また、事故の場合、加害者への損害賠償請求や賠償金の回収が大変困難であるのが実情です。これらの治療費、移送費、また死亡・後遺障害等を担保するため、お客様自身で充分な額の国内旅行保険に加入することをお勧めします。当事業団の加入保険の内容も含めまして、詳細については、野外活動センターにお問い合わせください。

21 個人情報の取り扱い

- 当事業団は、旅行申し込みの受付に際し、所定の申込書、健康申告書等に記載された項目についてお客様の個人情報を取得いたします。お客様が当事業団にご提供いただく個人情報の項目をご自分で選択することはお客様のご任意ですが、全部または一部の個人情報を提供いただけない場合であっても、お客様との連絡、あるいは旅行サービスの手配及びそれらのサービスの受領のために必要な手続きがとれない場合、またプログラム実施に支障をきたす恐れがある場合、お客様のお申し込み、ご依頼をお引き受けできないことがあります。
- 当事業団は、前号により取得した個人情報について、お客様との連絡のために利用させていただくほか、お客様がお申し込みいただいた旅行において旅行サービスの手配及びそれらのサービスの受領のための手続きに必要な範囲、及び当事業団の統計資料の作成に利用させていただきます。
- 当事業団は、プログラム指導業務等において、本項1により取得した個人情報を取り扱う業務の一部を他社へ委託することがあります。この場合、当事業団は当該委託先企業を当事業団基準により選定し、秘密保持に関する契約を交わした上で個人情報を預託いたします。
- 当事業団は、当事業団が保有するお客様個人データのうち、氏名、住所、電話番号、生年月日につきましては、野外活動センター、武蔵野総合体育館1階受付及び武蔵野プレイスで共同で利用させていただきます。

22 募集型企画旅行約款について

- この旅行条件説明書に定めのない事項は当事業団旅行業約款募集型企画旅行契約の部に依ります。当事業団約款をご希望の方は、当事業団にご請求ください。
- 運送機関や宿泊機関等の旅行サービス提供機関が旅行中にお客様に提供する旅行サービスについては、当該旅行サービス提供機関の約款が適用になります。

23 その他

- お客様の怪我、疾病等の発生に伴う諸費用、お客様の不注意による荷物紛失・忘れ物回収に伴う諸費用、別行動手配に要した諸費用が生じたときは、それらの費用はお客様にご負担いただきます。
- お客様のご便宜をはかるため土産物店にご案内することがありますが、お買い物に際しましては、お客様の責任で購入していただきます。当事業団では、商品の交換や返品等のお手合いはしかねます。
- なお、旅行条件について、お客様のご依頼があれば、旅行業務取扱管理者が最終的に説明を行います。

2021年・2022年
東京都内
年間ご利用者数

2年連続

NO.1

(東京指定自動車教習所協会調べ)

多くのご利用
ありがとうございます*

ボクが教習所の紹介をするヨ

ピクピクだよ!



Pikku

武蔵野の街を愛する武蔵境自動車教習所のイメージキャラクター

※リンク先で「おこなう」をクリックします。

武蔵境駅徒歩5分

駅チカ!
だから
便利~

吉祥寺・三鷹方面に
送迎バスも

学科革命

学科オンデマンドシステム

GOD de study

GODは学科(G)オン(O)デマンド(D)の略
※一部学科は除く。

やで、学科教習ご受講可能

おうちで
学科教習
画期的!

楽しい
教習以外も

無料

ネイル・占いコーナー

60年以上の
歴史がある

地域の皆様と共に
チャリティー
イベント開催中

安心もいね

かわいい
教習車もいー
ボクが目印♪



ピカピカ

普通車は
環境に優しいハイブリッド車

インストラクター
100名
以上!

2023年2月現在

所内コースも拡張し、ひろびろ教習



武蔵境



東京都公安委員会指定

教習所



プロとのマンツーマンレッスン



コーチを独占。

グループレッスンとは 満足度が違います。

1. プロに教えるプロや、ツアープロによる直接指導。
2. 最先端のスイング理論。
3. 最新の弾道測定器やカメラ等、贅沢な環境を実現

即日ご入会特典!

トライアル体験レッスン受講後、その場でご入会いただいた場合

通常入会金

~~¥11,000~~

入会金

¥0!

月額会員特典

空き打席を

毎日無料で使い放題!

※1

月額会員プラン	
ライトプラン	月2回プラン
¥16,500	¥24,200
	月4回プラン
	¥44,000

※ライトプランは月1回のレッスンと練習は平日のみご利用可能

チケットプラン		
3回チケット	5回チケット	10回チケット
¥36,300	¥57,750	¥108,900

手ぶらでOK!

トライアル体験レッスン ¥2,970

※2

※1. 月額会員特典は打席に空きがある場合に限り練習利用可能とするもので、回数等を保証するものではありません。1日1枠(最長50分)を毎日ご利用いただけます。
 ※チケットには期限がございます。※レッスンは1回で50分となります。※表示料金は全て税込です。※コーチにより別途指名料がかかります。※コーチにより料金プランが異なります。
 ※2. TAMAゴルフスタジオを初めてご受講の方。お一人様1回限り受講。1回45分。レンタルクラブ、シューズを¥0で貸し出し致します。
 ※内容は予告なく変更となる場合がございます。詳しくはスタッフにお問い合わせ、またはホームページをご覧ください。

完全個室で最新の スイング理論を。

会員制

プライベートゴルフスタジオ

三鷹駅北口4分

TAMA GOLF STUDIO

東京都武蔵野市中町2-1-11 Bel_CBV 3F

TEL: 0422-38-8809

<https://tamagolfstudio.com>



[平 日]10:00~22:00
(最終受付21:00)

[土・日・祝] 8:00~18:00
(最終受付17:00)

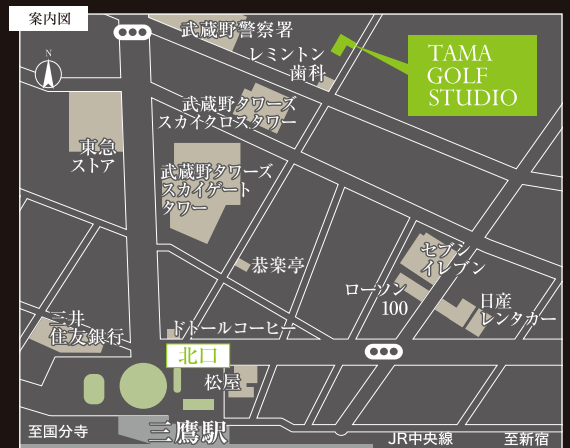
※営業時間は変更になる場合があります。詳しくはホームページをご覧ください。[定休日]火曜日

お電話ください

万全の感染症対策を行い、お迎え致します

初心者の方・女性の方も大歓迎!

まずはトライアル体験レッスンをご予約ください



This Feels Good

アスリートやスポーツする人だけの存在じゃない。

「体を動かすことが好き」な人のために

わたしたちはある。カラダを動かせば、

ココロが震える。

その瞬間を感じてほしい。

汗を流すよるこびを、

もっともっと自由に。

みんなのものに。

そしてあたりまえのカルチャーに。

そのきっかけになるのが、

オッシュマンズです。

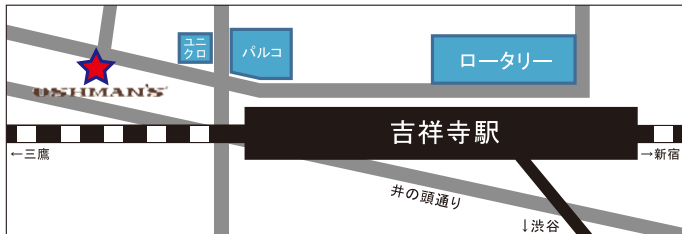


OSHMAN'S® 吉祥寺店限定

500円クーポンチケット

お買い物の際に、こちらの冊子を提示いただくと、¥5,000(税込)以上のお買い物で500円の値引きをいたします(一回限り。有効期限23年12月31日まで)。

※一部対象外商品がございますので予めご了承ください。



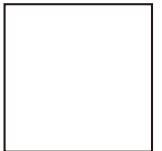
OSHMAN'S
H.P



吉祥寺店
Instagram



吉祥寺店
Twitter



使用済印欄

オッシュマンズ吉祥寺店 〒180-0004 東京都武蔵野市吉祥寺本町2-11-2 TEL:0422-28-7788

武蔵野総合体育館

最新の情報はHP、またはお電話でお問合せください

開館時間 9:00~21:30

休館日 毎月15日(土・日曜日、祝日にあたる場合は翌平日)

全館停電休場(5月14日(日)) / 年末年始(12月29日~1月3日)

点検・整備休場(2024年1月22日~26日) ※その他、臨時休場があります。

所在地 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町5-11-20 TEL.0422-56-2200

電車・バスでのアクセス

JR三鷹駅北口 関東バス「北裏行・武蔵関駅行・田無橋場行」
 JR吉祥寺駅北口 関東バス「武蔵野市役所行(成蹊学園前経由)」…武蔵野市役所前下車、徒歩2分
 関東バス「柳沢駅行(武蔵野市役所経由)」
 ムーバス「吉祥寺北西循環」……………33扶桑通り下車、徒歩5分
 西武新宿線武蔵関駅 関東バス「三鷹駅行」……………武蔵野市役所前下車、徒歩2分

駐車場のご案内 南・北2カ所(総数71台収容)障がい者用駐車スペース2台

【開場時間】8:30~21:45【料金】100円/30分

駐車台数に限りがあるため、土・日曜日、祝日は混雑が予想されます。徒歩、自転車、または公共交通機関をご利用ください。

(公財)武蔵野文化生涯学習事業団 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町5-11-20

TEL.0422-56-2200 <https://www.musashino.or.jp/>



- 1 武蔵野庭球場
- 2 武蔵野軟式野球場
- 3 武蔵野(屋外)プール、温水プール
- 4 ストリートスポーツ広場
- 5 武蔵野総合体育館、野外活動センター
- 6 武蔵野陸上競技場
- 7 緑町スポーツ広場
- 8 中央公園スポーツ広場