

『すぽすた新聞』は、すぽすたちよだクラブのプログラムから、季節に合ったお役立ち情報をお届けする広報紙です。

すぽすた新聞

No.13 2025秋

千代田区立スポーツセンター
内神田2-1-8 ☎3256-8444
JR・地下鉄「神田」「大手町」徒歩5分
千代田区立九段生涯学習館
九段南1-5-10 ☎3234-2841
地下鉄「九段下」徒歩1分

すぽすたちよだとは!!

スポーツとスタディを融合した、スポーツセンターの会員制システムです。会員になると、月会費のみでトレーニングルーム・プール・各競技場の個人利用が無料になります。
※ゴルフレンジは別料金
また会員限定を含む各プログラムにも材料費のみでご参加いただけるほか、お試し「2week体験会員」のプランもございます。
申込窓口・問合せ 千代田区立スポーツセンター1階受付（時間：9時～21時／休館日：毎月第3月曜日）※祝日の場合は翌平日

通常会員区分（対象）	会費/月
区民 （千代田区内在住で15歳以上※）	4,000円
区民高齢者 （千代田区内在住で60歳以上）	3,000円
一般 （千代田区民以外で15歳以上※）	5,000円

※中学生を除く
申込時に必要なもの ①登録料500円 ②月会費当月・翌月分 ③銀行口座番号を確認できるもの ④銀行届印 ⑤住所を確認できるもの（運転免許証、身分証明証など）
※法人会員もあります。お問い合わせください。

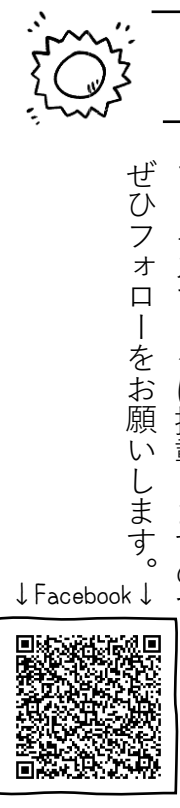
施設限定販売Tシャツ

スポーツセンターでは、9月半ばからハロウィンTシャツを販売しました。



通常の店舗やオンラインでは販売しておらず、スポーツセンターでしか買えないレア商品で、カラーはオレンジ、ブラック、カーキ、パープルの4色展開。
ハロウィンモチーフのバックプリントは「カワイイ!!」と好評で、40枚完売しました。

祝日プログラム



スポーツセンターで定期的に行っているスタジオレッスンは、祝日は休講になってしまうのですが、祝日特別レッスンを不定期に開催しています。9月と11月に行い、いつもとは少し違った趣旨のレッスンになっていて「次の祝日もやってほしい」というお声をたくさんいただきました。
開催日程は決まり次第ホームページやフェイスブックに掲載しますので、ぜひフォローをお願いします。

サークル仲間や友達とおそろいにしたり、普段のレッスンで着用するのも楽しいですね。
1枚1,900円〜と価格もリーズナブル。来年も新しいデザインで販売予定なので、今年購入した方も見逃した方も是非来館をお待ちしています。

現在クリスマスver.販売中!

選ぶ半袖・長袖

Enjoy Holiday

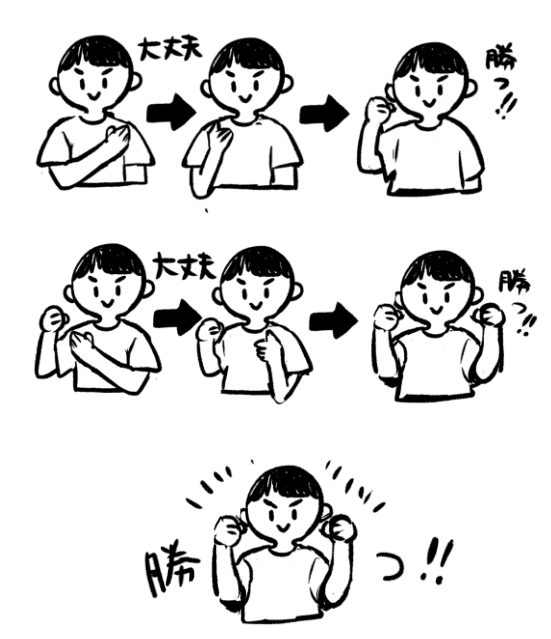
デフリンピックを手話で応援しよう! スポーツ×手話入門

東京デフリンピックイヤーということで、区内手話サークル「千代田一麦会」の福田未来さんにご登壇いただき、スポーツにからめた手話講座を開催! 冬季デフリンピックでご活躍された経験をお持ちの田崎富士夫さんもサポートでお越しいただきました。

初めに基本的な挨拶や、自分の名前の表現、好きなスポーツなどを教えてもらい、自己紹介ワークをしました。声を出さずに選手を応援できる「サインエール」にもみんなで挑戦! 「行け!」「大丈夫勝つ!」「日本、メダルをつかみ取れ!」の3種類を覚えられました。

福田未来さん

「大丈夫勝つ!」サインエール



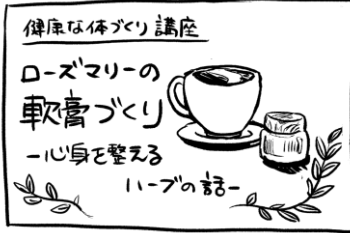
田崎 富士夫さん

後半は、田崎さんがデフリンピック出場当時の苦労や、なかなか聞けない貴重な経験談を手話で熱く語ってくれました! 今年は、国民スポーツ大会(旧・国体)冬季大会スキー競技会にも出場とのこと! デフリンピックは入場無料ですが、今年の大会は終了してしまいました。今年、また日本で開催される際は、サインエールを覚えて会場で応援しましょう!

2026.1.3
ビジターOK!



▲1月20日(火) 18:30



▲3月8日(日) 14:00

編集後記

普段は九段生涯学習館にいますすぽすたスタッフが担当ですが、今年はスタジオプログラムに参加しました。私個人はエアロビを体験し、自身のあまりのドクドクさに絶望しながらもよい汗をかけて楽しめました!

九段生涯学習館 担当E