



葛飾区武道祭



葛飾区で行われている武道種目を紹介するイベントです。

第一部では、葛飾区内の武道団体が一堂に会し、主に少年少女を対象とした普段の稽古や試合の風景を見学することができます。

第二部では実際に各武道を体験できる場を用意しているので、実際にやってみて自分に合うかを知ることができます。

11月17日(日) 午前10時～午後3時

奥戸総合スポーツセンター体育館 大体育室

第一部：午前10時～11時40分(練習・試合風景披露)

第二部：午前11時40分～(体験教室)(最終受付：午後1時30分)

事前申込不要
入場無料

葛飾区スポーツ協会 ☎03-5670-8690 ✉k-taiiku@khaki.plala.or.jp

奥戸総合スポーツセンター 体育館の照明改修工事

令和7年1月から、以下の日程で奥戸総合スポーツセンター体育館の照明改修工事に伴い、一部施設を休場します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお祈いします。3月以降の日程については広報かつしかや葛飾区体育施設のHPでお知らせします。
※工事の進捗状況により、日程が前後する場合があります。

トレーニングルーム	1/10(金)～30(木)
第一武道場	1/10(金)～19(日)
第二武道場	1/16(木)～25(土)
エアライフル場	1/26(日)～2/25(火)
第1～3会議室	2/6(木)～10(月)
弓道場	2/17(月)～3/6(木)

また、更衣室や階段、その他付帯施設についても工事を実施する予定のため、一部使用できないことがございます。予めご了承ください。

生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111

令和6年 10月～12月 スポーツコース随時募集受付!

おとなクラス、子どもクラス、親子クラス等、全134クラス開催! 年間4期、3ヶ月ごとに申し込みができる教室です。



奥戸総合スポーツセンター体育館

曜日	コース名	対象	時間
月	楽しいバドミントン(初級)	高校生相当以上	9:00～10:20
	楽しいバドミントン(初中級)	高校生相当以上	10:30～11:50
	ハウスダンス	高校生相当以上	12:00～13:00
	いきいき健康体操はつらつ	50歳以上	14:15～15:15
火	ZUMBA	高校生相当以上	19:50～20:50
	脂肪燃焼エアロ&ストレッチ	高校生相当以上	9:45～10:45
	肩こり腰痛改善教室	50歳以上	11:00～12:00
	かんたんヨーガ	高校生相当以上	13:30～14:30
水	ストレッチ&やさしいピラティス	高校生相当以上	18:40～19:40
	シェイプアップエクササイズ	高校生相当以上	12:15～13:15
	骨盤ヨーガ	高校生相当以上	13:00～14:00
	24式太極拳	高校生相当以上	13:30～14:30
木	ZUMBA	高校生相当以上	14:15～15:15
	パワーヨーガ	高校生相当以上	15:30～16:30
	フラダンス	高校生相当以上	9:45～10:45

曜日	コース名	対象	時間
木	モーニングヨーガ	高校生相当以上	9:45～10:45
	HIPHOP	高校生相当以上	18:30～19:30
	K-POPダンス	高校生相当以上	19:50～20:50
金	やさしいステップ&ストレッチ	高校生相当以上	9:45～10:45
	脂肪燃焼エアロピクス(初中級)	高校生相当以上	12:30～13:30
	いきいき健康体操 ゆったり	50歳以上	14:15～15:15
土	骨盤ヨーガ	高校生相当以上	14:30～15:30
	ビューティーフラダンス	高校生相当以上	11:00～12:00
	リラクゼーションフロアヨーガ	高校生相当以上	13:30～14:30
日	よちよち親子体操名人	1歳～2歳	9:30～10:30
	わんぱく親子体操名人	3歳～未就学児	10:45～11:45
	ボディケアヨーガ	高校生相当以上	9:45～10:45

奥戸総合スポーツセンター 温水プール館・エイトホール

曜日	コース名	対象	時間
月	フラダンス中級	高校生相当以上	9:15～10:15
	水中ウォーキング	高校生相当以上	9:30～10:20
水	やさしいピラティス	高校生相当以上	10:30～11:30
	はじめての大人トランポリン	高校生相当以上	15:30～16:20
木	はじめてのK-POPダンス	高校生相当以上	18:30～19:30
	幼児バルシューレ	4歳～未就学児	15:30～16:30
金	小学生バルシューレ	小学生	16:45～17:45
	ヨーガ	高校生相当以上	10:00～11:00
土	水中ウォーキング	高校生相当以上	14:00～14:50
	水の中エクササイズ	高校生相当以上	15:00～15:50
日	はじめてのジュニアHIPHOP基礎	小学生	16:30～17:30
	リラクソヨーガ	高校生相当以上	19:15～20:15
土	にこにこ親子体操	3歳～未就学児	9:00～10:00
	小学生スイミング	小学生	17:30～18:30
	はじめてのバタフライ	高校生相当以上	19:00～20:00

水元総合スポーツセンター体育館

曜日	コース名	対象	時間
月	成人水泳 中級	高校生相当以上	15:00～16:00
	Group Fight 60	高校生相当以上	19:00～20:00
火	ZUMBA	高校生相当以上	11:00～12:00
	テーマパークダンス	小学生	16:30～17:30
水	ジャズダンス	高校生相当以上	17:45～18:45
	Group Centergy 60	高校生相当以上	18:45～19:45
木	太極拳	高校生相当以上	10:45～11:45
	やさしいエアロ&アロマストレッチ	高校生相当以上	11:00～12:00
金	エンジョイ脂肪燃焼STEP	高校生相当以上	9:45～10:45
	セルフメンテナンスイアロ	高校生相当以上	13:30～14:30
土	水中ウォーキング	高校生相当以上	14:00～15:00
	フラダンス	高校生相当以上	9:45～10:45
日	アロマヨーガ	高校生相当以上	11:15～12:15
	HIPHOP 初級	高校生相当以上	14:30～15:30
	フィットリトミック 元気ファミリー	1歳～3歳6ヶ月	11:00～12:00

■参加費：1回単価×開催回数

※1回単価660円(税込)～、最大13回開催。期間途中の参加も可能です。詳細は右記のQRコードからご確認ください。

■お試し体験：1,200円(税込) 1クラスにつき、1名1回まで。

※一部金額の異なるクラスあり。空きがあるクラス対象。

紙に印刷した全クラス一覧を、各館で配布しております。詳細は、各館へお気軽にお問い合わせください。

全クラスの
空き状況は
スマホから



1・2月分の 施設抽選申込 スケジュール

抽選申込可能件数	1ヶ月につき5件
抽選申込期間	11月1日(金)から11月10日(木)まで
抽選日	11月12日(火)
抽選結果確認期間	11月16日(土)から11月25日(月)

葛飾区公共施設予約システム(PC)

<https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/>

◎各施設の空き状況は、画面上に表示されます。

◎申し込みは、パソコン、スマートフォンからアクセスしてください。

葛飾区公共施設予約システムはこちらから →



※抽選結果確認期間内に予約の確定を行わない場合はキャンセル扱いとなります。

※利用日の6日前からの取消申請は取消料が発生します。

※抽選申込が可能な施設・対象団体につきましてはパンフレット・ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先
10月・11月
休館日のご案内

奥戸総合スポーツセンター体育館

奥戸総合スポーツセンター温水プール館

水元総合スポーツセンター体育館

休館日：10月23日(水)、11月27日(水)

休館日：10月16日(水)、11月20日(水)

休館日：10月9日(水)、11月13日(水)

TEL：03-3691-7111

TEL：03-3695-9911

TEL：03-3609-8182

住所：葛飾区奥戸7-17-1

住所：葛飾区高砂1-2-1

住所：葛飾区水元1-23-1