

障害者文化スポーツ事業

～ 仲間とともに地域で健康に生き生きと ～

第3期

10月～12月

軽体操・音楽・ダンス・ゲーム・文化活動など
多様な活動を仲間と一緒に体験しましょう！

■ 申込み方法

・「電子申請」…表面に記載の二次元コードまたはURLから申請

・「窓口申請」…裏面の「参加申込書」をご参照ください

■ 対 象

知的障害者向けプログラム … 愛の手帳を所持する**小学生**以上の方

身体障害者向けプログラム … 身体障害者手帳を所持する**中学生**以上の方

■ 場 所 中部スポーツ・コミュニティプラザ 体育館
中部すこやか福祉センター 会議室
南部スポーツ・コミュニティプラザ 体育館
南部すこやか福祉センター 会議室
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 体育館
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 多目的室
区立総合体育館 多目的室1

■ 電子申請は**コチラ** ↓



■ 定 員 各回25名

■ 参加費 **無料**

■ 申請URL

<https://logoform.jp/form/Trw5/1764216>

■ 持ち物 動きやすい服装・飲み物(水分補給用)・タオル・室内履き

■ 内 容

・ 運動プログラム

ストレッチや簡単な筋力トレーニング、体幹トレーニングを通じて運動不足やストレスの解消を促します。また、ドッチビーやボールを使って身体のコントロール能力の向上を促します。

・ 音楽プログラム

簡単な楽器を使ってリズム遊びやゲームをすることで仲間との協調性を養います。

・ コミュニケーションプログラム

即興演劇(インプロ)を行って仲間とのコミュニケーション力を養います。

※プログラムの内容は、各回ごと参加者の状況をみながら変えていきます。



<お問い合わせ>

中部スポーツ・コミュニティプラザ
区立総合体育館

担当:蓮沼(はすぬま)

担当:上田(うえだ)

☎ 03-3363-0608

☎ 03-5860-0024

参 加 申 込 書



	プログラムの時間	プログラム	場所	申込み ☒
10/4(日)	9:30 ~ 11:15	音楽(知・身)	中部すこやか会議室	
10/4(日)	14:00 ~ 15:45	音楽(知・身)	南部SCP体育館	
10/11(日)	9:15 ~ 11:00	コミュニケーション(知・身)	総合体育館多目的室 1	
10/11(日)	13:00 ~ 14:45	コミュニケーション(知・身)	鷺宮SCP多目的ルーム	
10/11(日)	11:30 ~ 13:15	運動(身)	総合体育館多目的室 1	
10/18(日)	9:15 ~ 11:00	運動(知)	総合体育館多目的室 1	
10/18(日)	13:00 ~ 14:45	運動(知)	鷺宮SCP体育館	
10/25(日)	9:30 ~ 11:15	運動(知)	中部SCP体育館	
10/25(日)	14:00 ~ 15:45	運動(知)	南部SCP体育館	
11/1(日)	9:30 ~ 11:15	コミュニケーション(知・身)	中部すこやか会議室	
11/1(日)	14:00 ~ 15:45	コミュニケーション(知・身)	南部SCP体育館	
11/8(日)	9:15 ~ 11:00	音楽(知・身)	総合体育館多目的室 1	
11/8(日)	13:00 ~ 14:45	音楽(知・身)	鷺宮SCP多目的ルーム	
11/15(日)	9:15 ~ 11:00	運動(知)	総合体育館多目的室 1	
11/15(日)	13:00 ~ 14:45	運動(知)	鷺宮SCP体育館	
11/22(日)	9:30 ~ 11:15	運動(知)	中部SCP体育館	
11/22(日)	14:00 ~ 15:45	運動(知)	南部SCP体育館	
11/22(日)	16:15 ~ 18:00	運動(身)	南部SCP体育館	
12/6(日)	9:30 ~ 11:15	音楽(知・身)	中部すこやか会議室	
12/6(日)	14:00 ~ 15:45	音楽(知・身)	南部すこやか会議室	
12/13(日)	9:15 ~ 11:00	コミュニケーション(知・身)	総合体育館多目的室 1	
12/13(日)	13:00 ~ 14:45	コミュニケーション(知・身)	鷺宮SCP多目的ルーム	
12/13(日)	11:30 ~ 13:15	運動(身)	総合体育館多目的室 1	
12/20(日)	9:15 ~ 11:00	運動(知)	総合体育館多目的室 1	
12/20(日)	13:00 ~ 14:45	運動(知)	鷺宮SCP体育館	
12/27(日)	9:30 ~ 11:15	運動(知)	中部SCP体育館	
12/27(日)	14:00 ~ 15:45	運動(知)	南部SCP体育館	

※ (知) 知的障害者対象 (身) 身体障害者対象 (知・身) 知的・身体障害者共通

お申込みは各施設へ

※ご希望の回の申込みの欄に☑をしてください。
 ※各回定員は**25名**です。
 ※定員になり次第締め切ります。
 ※愛の手帳または身体障害者手帳をご持参ください。(電子申請にてお申込みの方は初回時にご持参ください。)

<お申込み窓口>

各スポーツ・コミュニティプラザ

・中部スポーツ・コミュニティプラザ

TEL : 3363-0608

FAX : 5937-3183

・南部スポーツ・コミュニティプラザ

TEL : 5340-7881

FAX : 5340-7882

・鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

TEL : 3337-1771

FAX : 3337-3280

・中野区立総合体育館

TEL : 5860-0024

FAX : 3386-6525

ふりがな				受付確認
お名前				
性別	男性 ・ 女性	年齢	歳	
ご住所				
連絡先				
緊急連絡先				

<開催場所>

中部スポーツ・コミュニティプラザ
 中部すこやか福祉センター
 中野区中央3-19-1
 TEL : 03-3363-0608

<交通のご案内>

電車
 ●JR中央線、東京メトロ東西線
 「中野」駅下車 南口より徒歩20分
 ●地下鉄丸ノ内線「新中野」駅下車
 4番出口より徒歩9分
 ●地下鉄丸ノ内線、都営大江戸線
 「中野坂上」駅下車 2番出口より
 徒歩11分
 バス
 ●「堀越学園前」下車徒歩5分
 新宿駅南口⇄野方駅(関東バス)
 中野駅南口⇄渋谷駅(京王バス)

<開催場所>

南部スポーツ・コミュニティプラザ
 南部すこやか福祉センター
 中野区弥生町5-11-26
 TEL : 03-5340-7881

<交通のご案内>

電車
 ●東京メトロ丸ノ内線
 「中野富士見町」駅下車
 徒歩5分
 バス
 ●「富士高校」下車1分
 中野駅南口⇄渋谷駅
 中野駅南口⇄新宿駅西口
 (いずれも京王バス)

<開催場所>

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ
 中野区白鷺3-1-13
 TEL : 03-3337-1771

<交通のご案内>

電車
 ●西武新宿線
 「鷺ノ宮」駅下車 徒歩3分

<開催場所>

中野区立総合体育館
 中野区新井3-37-78
 TEL : 03-5860-0024

<交通のご案内>

電車
 ●西武新宿線
 「沼袋」駅下車 徒歩3分

