

# 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4期

1月～3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  
区内在住者・在勤者

身体障害者向けプログラム… 身体障害者手帳を所持する **18歳**以上の  
区内在住者・在勤者

■ 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、多目的室2、武道場2

■ 電子申請は **コチラ** ↓



■ 定 員 各回25名

■ 参加費 **無料**

■ 申請URL

■ 内 容

<https://logoform.jp/form/Trw5/1312361>

### ・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

お申し込みは各施設へ

月 / 日	プログラムの時間	プログラム	場所	申込み 区
1/4(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	
1/4(日)	14:00 ~ 15:45	コミュニケーション(知・身)	南部すこやか会議室	
1/4(日)	11:45 ~ 13:30	運動(身)	中部SCP体育館	
1/11(日)	9:15 ~ 11:00	音楽(知・身)	総合体育館多目的 1	
1/11(日)	13:00 ~ 14:45	音楽(知・身)	鷺宮SCP多目的ルーム	
1/18(日)	9:15 ~ 11:00	運動(知)	総合体育館多目的 1	
1/18(日)	13:00 ~ 14:45	運動(知)	鷺宮SCP体育館	
1/25(日)	9:30 ~ 11:15	運動(知)	中部SCP体育館	
1/25(日)	14:00 ~ 15:45	運動(知)	南部SCP体育館	
1/25(日)	16:15 ~ 18:00	運動(身)	南部SCP体育館	
2/1(日)	9:30 ~ 11:15	音楽(知・身)	中部すこやか会議室	
2/1(日)	14:00 ~ 15:45	音楽(知・身)	南部すこやか会議室	
2/8(日)	9:15 ~ 11:00	コミュニケーション(知・身)	総合体育館武道場 2	
2/8(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	
2/8(日)	11:30 ~ 13:15	運動(身)	総合体育館多目的 2	
2/15(日)	9:15 ~ 11:00	運動(知)	総合体育館多目的 1	
2/15(日)	13:00 ~ 14:45	運動(知)	鷺宮SCP体育館	
2/15(日)	15:30 ~ 17:15	運動(身)	鷺宮SCP体育館	
2/22(日)	9:30 ~ 11:15	運動(知)	中部SCP体育館	
2/22(日)	14:00 ~ 15:45	運動(知)	南部SCP体育館	
3/1(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	
3/1(日)	14:00 ~ 15:45	コミュニケーション(知・身)	南部すこやか会議室	
3/1(日)	11:45 ~ 13:30	運動(身)	中部SCP体育館	
3/8(日)	9:15 ~ 11:00	音楽(知・身)	総合体育館多目的 1	
3/8(日)	13:00 ~ 14:45	音楽(知・身)	鷺宮SCP多目的ルーム	
3/15(日)	9:15 ~ 11:00	運動(知)	総合体育館多目的 1	
3/15(日)	13:00 ~ 14:45	運動(知)	鷺宮SCP体育館	
3/22(日)	9:30 ~ 11:15	運動(知)	中部SCP体育館	
3/22(日)	14:00 ~ 15:45	運動(知)	南部SCP体育館	
3/22(日)	16:15 ~ 18:00	運動(身)	南部SCP体育館	

※ピンクの枠は身体障害者のみの開催です。(知)知的障害者対象 (身)身体障害者対象 (知・身)知的・身体障害者共有

※ご希望の回の申込の欄に☑をしてください。  
 ※各月2回までお申込み頂けます。  
 ※各回定員は**25名**です。  
 ※定員になり次第締め切ります。  
 ※以下をご持参ください。(FAXにてお申込の方は初回時にご持参ください)  
 ①愛の手帳または身体障害者手帳  
 ②ご住所の確認ができる健康保険証など  
 ③在勤の方は勤め先の住所が確認できる資料

＜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

