

令和7年(2025年)度 中野区主催

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

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

■ 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、ドッヂ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 団
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団をしてください。
 ※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	
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

