

教室型のプログラムに参加して健康を維持、向上したい

65歳以上の全高齢者対象

## 区立総合体育館・スポーツ・コミュニティプラザ

日頃、身体を動かしていない人も、気軽に取り組めるプログラムがあります。講座の日程や施設の利用方法等は電話またはホームページをご確認ください。

### 中野区立総合体育館

(新井三丁目37番78号) 電話 03-5860-0024

### 中部スポーツ・コミュニティプラザ

(中央三丁目19番1号) 電話 03-3363-0608

### 南部スポーツ・コミュニティプラザ

(弥生町五丁目11番26号) 電話 03-5340-7881

### 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

(白鷺三丁目1番13号) 電話 03-3337-1771

開館時間・利用時間・休館日は各施設にご確認ください



### 朝の体操プログラム 朝活体操

朝の時間帯に「なかの元気アップ体操」など30分の手軽な体操教室  
週1回 / 1回30分  
各回定員40名(入替制)

会場	中野区立総合体育館 2階 サブアリーナ
実施日	毎週水曜日※
時間	第1回 7時15分～7時45分 第2回 8時～8時30分

お近くのスポーツ・コミュニティプラザや体育館を探したい場合はこちら



地図アプリが立ち上がります

### スポーツ・コミュニティプラザで実施している 介護予防プログラム

運動習慣を作るためのきっかけづくりを目的とした初めての方向けのプログラム。参加後は、個人利用で活動したり各会場で独自に行っているプログラムに参加することで、より自分に合わせた運動習慣の獲得を目指せます。

会場	定員	内容	実施期間(週1回/全10回)※	曜日	時間
中部スポーツ・コミュニティプラザ	各8名	運動器の機能向上	5月期 5月11日～7月13日 9月期 9月7日～11月30日 1月期 2027年1月4日～3月15日	月	14時～16時
			5月期 5月14日～7月16日 9月期 9月3日～11月5日 1月期 2027年1月7日～3月18日	木	9時30分～11時30分
		運動器の機能向上	9月期 9月7日～11月30日 1月期 2027年1月4日～3月15日	月	9時30分～11時30分
		水中運動	5月期 5月13日～7月15日 9月期 9月2日～11月11日	水	12時～13時30分
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ	各10名	認知症予防	5月期 5月11日～7月13日 1月期 2027年1月4日～3月15日	月	14時～16時
		運動器の機能向上	5月期 5月12日～7月14日 9月期 9月1日～11月17日	火	13時～15時
		水中運動	5月期 5月15日～7月17日 1月期 2027年1月8日～3月12日	金	12時30分～14時
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ	各10名	認知症予防	9月期 9月3日～11月5日 1月期 2027年1月7日～3月18日	木	9時30分～11時30分

お問い合わせ お申し込み 各会場にお問い合わせください。

元気なうちから健康を維持したい

65歳以上の全高齢者対象

## その他の介護予防プログラム



### マイナス5歳 若返り体操

～整骨院のプログラム～

柔道整復師が得意とする「痛みの緩和」「姿勢の矯正」に特化した体操教室

週2回 / 1回1時間 / 全8回(4週間) / 各コースの定員6名

会場	浅見接骨院	キネシオ接骨院
所在地 電話	(弥生町四丁目23番12号) 電話 03-3381-6698	(新井一丁目36番3号) 電話 03-5942-6773
曜日・時間	毎週(火)(金)13時30分～14時30分	毎週(火)(金)14時50分～15時50分
実施日程※	1コース 5月1日(金)～5月29日(金) 2コース 6月2日(火)～6月26日(金) 3コース 10月2日(金)～10月27日(火)	1コース 6月2日(火)～6月26日(金) 2コース 10月2日(金)～10月27日(火) 3コース 2027年2月2日(火)～3月2日(火)

お問い合わせ お申し込み 各会場にお問い合わせください。

### なかの・からだナビ!

～健康を口・栄養・体操から～

歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士など「お口の健康」「食と栄養」のプロによる食べるを通じた健康プログラム



週1回 / 1回2時間 / 全6回(6週間) / 各コースの定員12名

会場	南部すこやか福祉センター	中野区歯科医師会館	野方区民活動センター
所在地	(弥生町五丁目11番26号)	(中野二丁目14番17号)	(野方五丁目3番1号)
曜日・時間	毎週(火) 13時～15時		
実施日程※	1コース 6月9日～7月14日	2コース 10月27日～12月8日	3コース 2027年1月26日～3月9日



お問い合わせ お申し込み  
中野区歯科医師会 ☎03-3382-1487

※祝日及び年末年始は除きます。