

教室型のプログラムに参加して健康を維持、向上したい

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。

開館時間・利用時間
休館日は各施設にご確認ください

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

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



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、より自分に合った運動習慣の獲得を目指せます。



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

自分で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
各プログラムによって専門の講師が実施しています。

プログラム	内容	期間
運動器の機能向上プログラム	生活機能の維持を目的に健康運動指導士等が実施	週1回 全10回
水中運動プログラム	生活機能の維持を目的に水泳指導管理士等が実施	週1回 全10回
認知症予防プログラム	認知機能の維持改善を目的に健康運動指導士等が実施	週1回 全10回

※他にもさまざまなシニアプログラムを各会場で実施しています。

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	まるもと鍼灸整骨院	沢田接骨院
所在地 電話	(東中野三丁目8番13号 ドーンNS 7階) 電話 03-5389-0324	(江古田4丁目35番1号) 電話 03-3228-7090
曜日・時間	毎週(火)(金)13時30分～14時30分	毎週(火)(金)13時～14時
実施日程	1コース 5月7日(火)～5月31日(金) 2コース 6月11日(火)～7月5日(金) 3コース 10月1日(火)～10月25日(金)	1コース 5月7日(火)～5月31日(金) 2コース 6月4日(火)～6月28日(金) 3コース 10月1日(火)～10月25日(金)

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	野方区民活動センター	中野区歯科医師会館	南部すこやか福祉センター
所在地	(野方五丁目3番1号)	(中野二丁目14番17号)	(弥生町五丁目11番26号)
曜日・時間	毎週(火) 13時～15時		
実施日程	1コース 6月4日～7月9日	2コース 9月10日～10月15日	3コース 2025年 2月4日～3月18日 (2月11日を除く)



お問い合わせ お申し込み

中野区歯科医師会 ☎03-3382-1487