

35 その他のスポーツ

事業名	【会場】・内容	対象・定員	実施時期	PR予定	問合せ先
知的障害者 文化スポーツ事業	【中部・南部・鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ、中部・南部すこやか福祉センター、キリンレモンスポーツセンター】 軽体操、音楽、ダンス、ゲーム、文化活動など、仲間とともに体験できるプログラムを行います。	愛の手帳を所持する 18歳以上の区内在 住・在勤者、会場ま での往復が可能な方 各回25人	4月～2023年3月 日曜日 (年間96回)	ないせず4月号	スポーツ振興課 スポーツ活動係 TEL 3228-5586
中野区民ふれあい運動会	【第二中学校】 障がいのある人、ない人が運動とレクリエーションを通じて、ふれあい、健康増進、相互理解を深めます。	どなたでも	5/29(日) (予定)	区報4月20日号	健康福祉部 障害福祉課 障害者施策推進係 TEL 3228-8832 FAX 3228-5660 E-MAIL: shogaihukusi@city. tokyo-nakano.lg.jp
中野区民 スポーツフェスティバル	【キリンレモン スポーツセン ター他区内運動施設】 初心者から上級者まで無料で会場 によって異なる約18種目のスポ ーツが楽しめます。	区民	10/9(日)	ないせず10月号	(一社) 中野区体育協会 TEL 3228-5543 FAX 5942-5211
スポーツウェルネス 吹き矢体験教室	【哲学堂公園弓道場】 ユニバーサルスポーツとしても注 目されている、スポーツウェルネ ス吹き矢の体験教室。胸式呼吸と 腹式呼吸を併用して矢を飛ばして 的に当てるスポーツで、心肺機能 や循環機能の向上の他、ダイエツ ト効果などが期待できます。 ※靴下をご持参ください。	小学生以上の方 30人(先着申込 制)	毎月第4土曜日 9:00～11:30	ないせず 公園掲示板 公園ホームページ	哲学堂公園事務所 TEL 3951-2515 FAX 3951-2280 ホームページ 「哲学堂公園」 で検索を
ノルディック ウォーキング教室	【哲学堂公園野球場・哲学堂公 園】 2本のポールを使用するウォーキ ングエクササイズの教室です。平 坦な野球場やアップダウンのある 公園内など変化に富んだコースを お楽しみいただけます。 ※会場の変更有り	どなたでも 30人(先着申込 制)	毎月第2水曜日 9:00～10:30		
スポーツウェルネス吹矢	【南部スポーツ・コミュニティー プラザ】 成人向けの教室	18歳以上	水曜日9:30～11:30	ないせず 新聞折込ちらし (教室実施月の 1か月前発行予 定) ホームページ 「南部スポーツ・ コミュニティー プラザ」 で検索を	南部スポーツ・コミュ ニティープラザ TEL 5340-7881 FAX 5340-7882 開催日程・参加料等 詳しくはお問合せく ださい。