

令和3年(2021年)度 中野区

# 知的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3期**  
10月～12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！

申込み方法は、裏面の「参加申込書」をご参照ください

■ **対 象** 愛の手帳を所持する18歳以上の区内在住・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  
キリンレモンスポーツセンター 多目的室2

※第3期の期間中に衆議院議員選挙が行われる予定です。

選挙投開票日が開催日と重なった際、当事業は中止となります。  
あらかじめご了承ください。

■ **定 員** 各回25名      **参加費** 無料

■ **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や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>

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 担当：下山 ☎ 03-3337-1771 FAX 03-3337-3280

# 参加申込書



月日(曜日)	時間	場所	実施プログラム	申込 <input type="checkbox"/>
10/3(日)	9:30 ~ 11:15	中部すこやか会議室	音楽	
10/3(日)	14:00 ~ 15:45	南部すこやか会議室	音楽	
10/10(日)	13:30 ~ 15:15	鷺宮SCP多目的室	コミュニケーション	
10/24(日)	13:30 ~ 15:15	キリンレモンスポーツセンター多目的2	コミュニケーション	
10/17(日)	13:30 ~ 15:15	鷺宮SCP体育館	運動	
10/17(日)	9:30 ~ 11:15	キリンレモンスポーツセンター多目的1	運動	
10/24(日)	9:30 ~ 11:15	中部SCP体育館	運動	
10/24(日)	14:00 ~ 15:45	南部SCP体育館	運動	
11/7(日)	9:30 ~ 11:15	中部すこやか会議室	コミュニケーション	
11/7(日)	14:00 ~ 15:45	南部すこやか会議室	コミュニケーション	
11/14(日)	13:30 ~ 15:15	鷺宮SCP多目的室	音楽	
11/14(日)	9:30 ~ 11:15	キリンレモンスポーツセンター多目的2	音楽	
11/21(日)	13:30 ~ 15:15	鷺宮SCP体育館	運動	
11/21(日)	9:30 ~ 11:15	キリンレモンスポーツセンター多目的1	運動	
11/28(日)	9:30 ~ 11:15	中部SCP体育館	運動	
11/28(日)	14:00 ~ 15:45	南部SCP体育館	運動	
12/5(日)	9:30 ~ 11:15	中部すこやか会議室	音楽	
12/5(日)	14:00 ~ 15:45	南部すこやか会議室	音楽	
12/12(日)	13:30 ~ 15:15	鷺宮SCP多目的室	コミュニケーション	
12/12(日)	9:30 ~ 11:15	キリンレモンスポーツセンター多目的2	コミュニケーション	
12/19(日)	13:30 ~ 15:15	鷺宮SCP体育館	運動	
12/19(日)	9:30 ~ 11:15	キリンレモンスポーツセンター多目的1	運動	
12/26(日)	9:30 ~ 11:15	中部SCP体育館	運動	
12/26(日)	14:00 ~ 15:45	南部SCP体育館	運動	

※ご希望の回の欄にを  
してください  
※毎月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  
※以下をご持参下さい  
①愛の手帳  
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・南部・鷺宮)  
キリンレモンスポーツセンター

第3期の期間中に衆議院議員選挙が行われる予定です。選挙投票日が開催日と重なった際、当事業は中止となります。予めご承知おください。中止になった場合、1月から3月に開催を追加いたします。

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  
●西部新宿線  
「鷺宮」駅下車 徒歩3分

<開催場所>  
キリンレモンスポーツセンター  
中野区新井3-37-78  
TEL: 03-5860-0024

<交通のご案内>  
電車  
●西部新宿線  
「沼袋」駅下車 徒歩3分

