

# 1 水泳

## (1) 教室・講習会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。  
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
障害者水泳教室	水中運動・泳力向上を図るための教室。 詳細は、ないせすまたは中野区体育協会 ホームページに掲載します。 会場：第二中温水プール	中野区在住、在学、在勤の小学生以上の愛の手帳または身体障害者手帳（3～6級）を持つ方。 対象者1人または介助者とともにプールに入れる方	令和7年5月～令和8年3月までの第4土曜日（8月を除く） 知的障害者の部5回 身体障害者の部5回 各教室とも定員10名	無料	一般社団法人 中野区体育協会 ☎03-3228-5543 ☒tai-kyou@y4.dion.ne.jp
夏期障害児水泳教室	水に慣れ親しみ、併せて泳力向上を図るための教室。 詳細は、ないせすまたは中野区体育協会 ホームページに掲載します。 会場：第二中温水プール	中野区在住、在学、在勤の愛の手帳、または、障害者手帳をお持ちの小中学生。 参加には保護者の付添いが必要。 ※定員に満たない場合は高校生も可	7月28日～8月1日 全5回 定員25名	無料	
幼児・子ども向け水泳教室	初めてプールに入るまたはプールに入るのが苦手な対象者が水に慣れるための遊びや顔つけなどを行う体験会です。 場所：中野区立第二中学校	中野区在住、在学する3歳以上（おむつがとれた方）かつ小学1年生以下の方 定員各回15名	毎月第3、第4日曜日のいずれかの午前中に2時間程度	無料	スポーツ振興課 スポーツ活動係 ☎3228-5586 ☒sportssinko@city.tokyo-nakano.lg.jp
高齢者向け水泳体験会	水中での運動（アクアエクササイズのリクチャーなど）を通して、健康増進をはかる体験会です。 場所：中野区立第二中学校	中野区在住、在勤、在学する満65歳以上の方 定員各回15名	第1、第2日曜日のいずれかの午前中に2時間程度	無料	
日曜水泳教室	泳力に応じて指導します。 詳細は、ないせす6月号/11月号/2月号に掲載します。 会場：中野中温水プール	小学生以上の区民各50名 ※（コースは障がいのある方も可、また歩行コースあり	1期：4/13(日)～7/13(日) ※5/4、運動会、都議選、参議院選 計4回休み 2期：9/7(日)～12/14(日) 3期：2026/1/11(日)～3/22(日) ※毎週日曜日 Aコース：9:10～10:20 Bコース：10:20～11:30 Cコース：11:30～12:40	1期：中学生以下：7,100円 大人：8,600円 支援：12,100円 2期：中学生以下：10,600円 大人：12,850円 支援：18,100円 3期：中学生以下：7,800円 大人：9,450円 支援：13,300円	水泳協会 鈴木 ☎080-2742-5548
火曜夜間水泳教室	泳力に応じて指導します。 詳細は、ないせす6月号/11月号/2月号に掲載します。 会場：中野中温水プール	中学生以上の区民各30名	1期：4/8(火)～7/8(火) ※4/29、5/6休み 2期：9/2(火)～12/9(火) ※9/16、9/23、11/4休み 3期：2026/1/13(火)～3/24(火) ※毎週火曜日 19:00～21:00	1期 中学生：10,900円 大人：13,300円 2期 中学生：10,900円 大人：13,300円 3期 中学生：10,000円 大人：12,200円	水泳協会 下拂 ☎090-8031-9674
木曜夜間水泳教室	泳力に応じて指導します。 ※令和7年度は、活動を休止します。 会場：中野中温水プール	中学生以上の区民各30名	毎週木曜日 19:00～21:00	有料	水泳協会 小島 ☎090-8040-1953

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
鷺宮火曜水泳教室	泳力に応じて指導します。 詳細は、ないせす6月号/11月号/2月号に掲載します。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	高校生以上の区民 各40名	1期:4/8(火)~7/8(火) ※4/30、5/6休み 2期:9/2(火)~12/16(火) ※9/23、10/28、11/25休み 3期:2026/1/13(火)~3/24(火)※2/24休み ※毎週火曜日 10:00~11:30 水泳、水中運動	1期:13,300円 2期:14,400円 3期:11,100円	水泳協会 遠藤 ☎03-5380-5730
鷺宮金曜水泳教室	泳力に応じて指導します。 詳細は、ないせす6月号/11月号/2月号に掲載します。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	金曜モーニング水泳は高校生以上の区民 各40名 子ども教室は小・中学生の区民 各40名	1期:4/11(金)~7/11(金)※5/2休み 2期:9/5(金)~12/12(金)※10/31休み 3期:2026/1/9(金)~3/27(金)※3/20休み ※毎週金曜日 モーニング水泳・水中運動:9:30~10:30 子ども教室:17:00~18:00	モーニング水泳・水中運動 1期:10,500円 2期:11,300円 3期:8,900円 子供教室 1期:9,200円 2期:9,900円 3期:7,800円	水泳協会 米谷 ☎090-8720-2546
新日本スポーツ連盟火曜夜間水泳教室	初心者~中級者対象の水泳教室を開催します。 ※ドル平泳法及び4泳法 詳細は、ないせす4月号/8月号に掲載します。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	区民 40歳以上の男女	短期水泳 火曜日 19:00~21:00	体験水泳1回: 1,000円 入会后: 月会費3,500円	新日本スポーツ連盟(エンゼルフィッシュ) 鎌田(夜間) ☎090-9678-5511
新日本スポーツ連盟金曜水泳教室Aコース	初心者~中級者対象の水泳教室を開催します。 ※ドル平泳法及び4泳法 詳細は、ないせす4月号/8月号に掲載します。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	区民 40歳以上の男女	通年 毎週金曜日 11:00~13:00	体験水泳1回: 1,000円 入会后: 月会費3,000円	新日本スポーツ連盟(フライデー) 安田 ☎3223-4415
新日本スポーツ連盟金曜水泳教室Bコース	初心者~中級者対象の水泳教室を開催します。 ※ドル平泳法及び4泳法 詳細は、ないせす4月号/8月号に掲載します。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	区民 40歳以上の男女	通年 毎週金曜日 13:00~15:00	体験水泳1回: 無料 入会后: 月会費3,800円	新日本スポーツ連盟(コーラル) 櫻井 ☎090-2441-7242
南部スポーツ・コミュニティプラザスポーツ教室	各種教室を開催しております(幼児水泳、小学生水泳、成人水泳、シニア水中運動、アクアビクス等)。 教室の詳細は南部スポーツ・コミュニティプラザまでお問合せください。 会場：南部スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	南部スポーツ・コミュニティプラザ ☎5340-7881
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザスポーツ教室	通年教室・定期教室・特別教室・ショートプログラムなど各種教室を開催しております(親子水中運動、幼児水泳、小学生水泳、成人水泳、シルバー水泳)。 教室の詳細は鷺宮スポーツ・コミュニティプラザまでお問合せください。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ ☎3337-1771

## (2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
区民水泳大会	水泳大会を開催します。障がいのある方も出場できます。 詳細は、ないせす6月号に掲載します。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	小学生以上の区民 300名	8/24(日)	1種目:500円(予定)	水泳協会 鈴木 ☎080-2742-5548