

34 その他のスポーツ

※2023年2月時点の情報のため、掲載内容が変更となっている場合があります。
☎: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 文化スポーツ事業	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。 詳細は、案内チラシをご確認下さい。 会場：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、中野区立総合体育館	愛の手帳もしくは 身体障害者手帳を所持 ・18歳以上 ・区内在住、在勤 ・各回25人	4月～2024年3月 日曜日 ※年間108回	無料	スポーツ振興課 スポーツ活動係 ☎3228-5586 ☒sportssinko@city.tokyo-nakano.lg.jp
中野区民ふれあい運動会	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。 詳細は、区報4月20日号に掲載します。 会場：第二中学校	どなたでも	5/21(日)	無料	障害福祉課 障害者施策推進係 ☎3228-8832 ☒shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp
中野区民 スポーツフェスティバル	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。 詳細は、ないせす10月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館、他区内運動施設	区民	10/9 (月・祝)	無料	(一社) 中野区体育協会 ☎3228-5543
スポーツ ウェルネス 吹き矢体験教室	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確に当てるスポーツで、心肺機能や循環機能の向上の他、ダイエット効果などが期待できます。 ※靴下をご持参ください。 会場：哲学堂公園弓道場	小学生以上の方 30名 ※先着申込制	毎月第4土曜日 9:00～11:30	初回:1,500円/人 2回目以降:1,200円/人 小中学生:700円/人	哲学堂公園事務所 ☎3951-2515 ※HPは「哲学堂公園」で検索
ノルディック ウォーキング教室	2本のポールを使用するウォーキングエクササイズ教室です。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 会場：哲学堂公園野球場・哲学堂公園	どなたでも 30名 ※先着申込制	毎月第2水曜日 9:00～10:30	各回1,000円/人 ※ノルディックウォーキング専用ポール持参の場合は900円/人	
スポーツウェルネス 吹矢	成人向けの教室です。 詳細は、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	18歳以上 30名	水曜日9:30～11:30	詳細は、要問合せ	南部スポーツ・コミュニティプラザ ☎5340-7881