

33 その他のスポーツ

※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 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・鷲宮スポーツ・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している区内在住、在勤、在学の小学生以上の方 各回25名	通年 日曜日 ※年間115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	5/19(月)	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16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	10/13(月・祝)	無料	(一社) 中野区体育協会 ☎3228-5543
スポーツウエルネス 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 9:30～11:15	詳細は、要問合せ	南部スポーツ・コミュニティプラザ ☎5340-7881
スポーツ ウエルネス 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エルネス吹き矢。胸式呼吸と腹式呼吸を併用して矢を飛ばして当てるスポーツで、心肺機能や循環機能、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「哲学堂公園」より
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 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	
キッズ運動教室	小学生を対象に、キッズアスレティックス（走る、跳ぶ、投げるといった基本的な運動を通じて子どもの能力を引き出すメソッド）の体験会を開催します 会場：哲学堂公園野球場	小学1～6年生 計50名	未定 応募受付は概ね開催の1～2ヶ月前より開始します	1,500円/人	
モルック体験会	小学生以上の方を対象にして、ユニバーサルスポーツで注目を浴びている、フィンランド発祥の「モルック」の体験会を野球場で開催します。 会場：哲学堂公園野球場	小学生以上の方 30名 ※先着申込制	年数回 応募受付は概ね開催の1～2ヶ月前より開始します	300円/人	