



なかのZERO 講座・イベント情報



【問合せ】なかのZERO事業課(中野2-9-7)☎5340-5011

■消しゴムハンコワークショップ

中野にゆかりのある棟方志功に思いを馳せながら、消しゴムハンコをつくってみよう！

時2月7日(土)①10時～②13時～(各120分)場中野区役所シェアノマ対小学生以上(小学生は保護者同伴必須)申HPなしせずアカデミア検索にて。先着順。料1,500円(材料費含む)※各回定員10名



■第14回 歩いて探るなかの学「青梅街道今昔物語パート2」

「みんなで」地域を学ぶ交流イベント。

時3月14日(土)13時30分 中野坂上交差点交番裏 集合対18歳以上(区内在住・在学・在勤優先)申往復ハガキ(→紙面中央折り目参照)でなかのZERO事業課(〒164-0001中野2-9-7)へ。またはHPなしせずアカデミア検索にて。料500円(保険料含む)※定員20名(応募多数の場合は抽選)

■アトリエ・ピアノ

おとなもこどもも、だれでも自由に弾けるピアノがアトリエDONGURIに戻ってきました！事前予約不要で、だれでも自由に弾くことができます。どうぞお気軽にご参加ください。

時2月27日(金)・3月27日(金)10時～18時(最終受付17時30分)場ZERO本館 アトリエDONGURI(中野2-9-7)申会場にて受付料無料

■なかの文化フォーラム公開講座(2月分・現在募集中の講座)

【年間講座(月1回の定期講座)】

日程	時間	講座名	日程	時間	講座名
2月10日(火)	10時	◎魅せるハンドメイド講座	2月19日(木)	13時	写真講座
	13時	柔力球講座		15時	太極拳講座
2月13日(金)	13時	◎かな書道講座	2月21日(土)	13時	漢字書道講座
	15時	◎プリザーブドフラワー講座		15時	折り紙講座
2月14日(土)	13時	着付け講座	2月27日(金)	13時	ストレッチ講座
	15時	スマホ講座		15時	全身ほぐしヨガ講座
2月15日(日)	13時	やさしいヨガ講座	2月28日(土)	13時	筆ペン画講座
	15時	◎英語講座		15時	筆ペン講座

場ZERO西館申往復ハガキ(→紙面中央折り目参照)で、なかのZERO事業課(〒164-0001中野2-9-7)へ。ハガキ1枚につき1講座まで。または、HPなしせずアカデミア検索にて。申込みは開催日3日前まで。先着順料各講座1回1,000円(◎の講座は別途実費が必要)※各講座とも約100分

いずれも詳細は、HPなしせずアカデミア検索にて。

歴史民俗資料館 講座・イベント情報



【問合せ】歴史民俗資料館(江古田4-3-4)☎3319-9221(9時～17時)

■文化財ウォッキング②「鷺宮タテあるき」

鷺ノ宮駅から北上し、上鷺宮から南下。願かけ地蔵、つげの木地蔵、鷺宮八幡神社、福蔵院など、道筋の文化財・神社・仏閣をたどります。

時3月7日(土)13時30分～15時30分対一般(区民優先)申2月6日(金)～20日(金)締切必着。Googleフォーム:右記二次元コードから申込み。往復ハガキ(→紙面中央折り目参照):往信面に①文化財ウォッキング、②③④⑤を明記。返信用面にも②③を記入し、歴史民俗資料館「文化財ウォッキング係」へ郵送。連名(2名まで)の場合は③④に代表者1名、②⑤に全員の情報を明記。直接申込み:②③を記入した郵便ハガキ(85円)持参で、直接資料館で申込み料無料※定員20名※多数時抽選



▲申込みはこちら

哲学堂公園 講座・イベント情報



【問合せ】哲学堂公園(松が丘1-34-28)☎3951-2515(9時～17時)

■古建築物月例公開

区の有形文化財で、普段は内部非公開の古建築物の内部公開を行います。※髑髏庵(鬼神窟・靈明閣)四聖堂は建物外からの観覧となります。

時2月1日、15日(日)10時～15時対空洞申当日直接会場へ料無料

いずれも対どなたでも

■哲学堂七十七場ガイドツアー

井上円了の著書「哲学堂一人案内」に沿って巡る公園ガイドツアー。古建築物公開日限定で実施します。ツアー内で、古建築物群の内部(一部を除く)もご覧いただけます。研修中ガイドによる案内になるため、ガイド時間は1時間となります。

時2月1日(日)10時～11時場哲学堂公園料420円(ガイドマップ含む)申事前に電話、または同公園事務所窓口にて直接※空きがあれば当日参加も可※先着15名



おにはそと！ふくはうち！
せつぶんおはなしかい
なかのZERO本館アトリエDONGURIで
節分のお話や手遊び、お歌を楽しもう！

うた：せんぐくたまき だがっく：ほったはるあ
おはなし：中野区立中央図書館スタッフ

2026年2月1日(日)11:00～14:00(各回40分)
赤ちゃん～小学生と保護者(各回20組程度/要事前申込)
☆お申込み・イベントの内容は【ないせずアカデミア】HPをcheck!



新施設予約システムの利用者登録を受け付けています

現在の予約システムは2026年をもってご利用いただけなくなります。

2026年5月以降も文化施設をご利用の方は新予約システムへの利用登録をお願いいたします。

【利用登録】いずれか

- ・オンライン申請
- ・窓口での申請(なかのZERO・野方区民ホール)

※現施設予約システムに登録されている方も新たに登録が必要です。

問合せ：なかのZEROお客様カウンター03-5340-5000



なかのZEROプラネタリウム



【問合せ】なかのZEROプラネタリウム(中野2-9-7)☎5340-5045

<定期投映>

	11時	14時	16時
第4土曜	こども星空探偵団		
上記以外の土曜	ちびっこプラネ	一般 投映	一般 投映
日曜・祝休日			

料金=大人(高校生以上)200円
子ども(3歳以上)100円
※イベント・特別投映を除く
※30分前開場、チケット販売
※先着180名※投映途中の入退場はできません



©Yoko Dairaku

■一般投映(50分)

2月「月食を見よう」

3月3日に月食が起こります。月食とはどんな現象なのか、見え方、見どころ、月食観察のコツなど、詳しくお話しします。

時14時～16時

■こども星空探偵団

2月「月食を見よう」(50分)

時2月28日(土)11時～

■ちびっこプラネ(幼児向け)

2月「ふゆの おはしまさ」(40分)

時2月28日(土)11時～

観望会つき特別投映は4面をご覧ください



哲学堂公園 スポーツ情報



【問合せ】哲学堂公園(松が丘1-34-28)☎3951-2515(9時～17時)

■楽しい健康体操教室

時2月2日、16日(月)

9時30分～10時30分

料各1,000円

※先着20名

■ママフィット

時2月2日、16日(月)

11時～12時

料各800円

※先着20名※託児対応はありません。

■スポーツウェルネス吹き矢体验教室

時2月28日(土)9時～11時30分

料1,500円(2回目以降1,200円)、小・中学生700円

※先着20名

いずれも場哲学堂公園弓道場※保険料・用具使用料含む※素足・履物禁止。靴下必須

■ノルディックウォーキング教室

2本のポールを使って歩行運動を行うウォーキングエクササイズの教室です。ご高齢の方でも気軽にご参加いただけます。

時2月4日(水)9時30分～11時事前に電話、または直接料1,000円※先着20名

※空きがあれば当日参加も可。※専用ポールを持参される方は900円

■フレイル予防+ノルディックウォーキング教室

低体力の方でも無理なくできるフレイル予防運動(ストレッチ、ヨガ、体操…etc)を取り入れた、ノルディックウォーキング体验教室。

時2月6日(金)10時～11時場哲学堂公園野球場申事前に電話、または直接。料1,000円※定員15名



中野区立総合体育館 スポーツ情報



【問合せ】中野区立総合体育館(新井3-37-78)☎5860-0024

■体验教室

定期教室のプログラムを体验できます。

申当日30分前に総合受付にて。料子ども950円・大人1人1回900円

教室No.	教室名	日程	時間	教室No.	教室名	日程	時間
1	ルーシーダットン	2月2日、16日(月)	10時45分～11時45分	16	60歳～の健康づくり	9時～10時	
2	ピラティス		12時15分～13時15分	18	エアロ&トレーニング	10時15分～11時15分	
3	幼児体操		15時30分～16時30分	20	フラダンス(初級)	10時45分～11時59分	
4	小学生体操(低学年)		16時45分～17時45分	21	かんたん筋トレ	11時～12時	
6	燃焼系トレーニング		21時～21時50分	23	オリジナルボディコンシャス	12	

詳細や申込みは各施設の右側の二次元コード、HPまたは電話よりご確認ください。



鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ スポーツ情報



【問合せ】鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ(白鷺3-1-13) ☎ 3337-1771

令和8年4月~新教室のご案内

■親子向け ■子ども向け

参加形態	教室名	開催初日・曜日	時間
定期教室	1種目限定体操(鉄棒)	4月6日(月)	16時30分~
	ナイトピラティス	4月7日(火)	19時40分~
ハーフレッスン教室	健康体操30	4月8日(水)	12時30分~
	骨盤ストレッチ		20時15分~
定期教室	クラシックバレエ(基礎)	4月9日(木)	18時30分~
	よくばりシェイプ	4月3日(金)	11時15分~
特別教室	初めての太極拳	4月4日(土)	11時~
		4月4日(土)	11時~
プール教室	親子水中運動	4月6日(月)	10時30分~
	初めての親子水泳	4月6日(月)	14時~

※上記教室以外にも、多種、多数の教室をご用意しております。申込み・詳細は施設HPをご参考ください。

定期教室…3ヶ月を1クールとする教室です。

ハーフレッスン…都度参加できる30分教室です。

特別教室…都度参加できる55分~60分の教室です。

通年教室…一度入会すると、退会するまで続けて通うことのできる教室です。

中部スポーツ・コミュニティプラザ スポーツ情報



【問合せ】中部スポーツ・コミュニティプラザ(中央3-19-1) ☎ 3363-0608 ☎ 5937-3183

■子ども教室／通年制(会員・一般)

■成人教室／3ヶ月制(会員・一般)

※会費は1ヶ月毎の支払い

教室名	開催日	時間(各1時間)
小学生バドミントン ※1	4月1日(水)	16時15分~
キッズダンス		17時15分~
幼児新体操	4月2日(木)	
小学生卓球		15時~
親子体操		16時15分~
キッズバレエ		17時15分~
小学生フットサル ※1	4月3日(金)	18時30分~
ジュニアバレエ		10時30分~
小学生体育		12時45分~
器械体操 ※1		11時45分~
幼児サッカー①	4月4日(土)	10時30分~
幼児サッカー②		11時30分~
こどもキックボクシング		12時15分~
屋外テニス低学年		13時15分~
幼児体育	4月7日(火)	16時15分~
新体操教室(初級)		18時30分~

※1は120分

■子ども・成人教室／通年制(会員・一般)

※会費は1ヶ月毎の支払い

カントレ 4月2日(木) ~ 18時30分~

※教室内容については申し込み状況等により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

教室名	開催日	時間(各1時間)
ボディメンテナンスヨガ	4月1日(水) ~	10時30分~
成人バドミントン		12時45分~
ヨガ教室	4月2日(木) ~	18時30分~
筋トレ＆ストレッチ	4月3日(金) ~	10時30分~
リラックスヨガ		12時45分~
ストレッチ＆体幹トレーニング	4月5日(日) ~	11時45分~
メノポーズヨガ	4月7日(火) ~	10時30分~
筋トレ＆ストレッチ		12時45分~

■成人教室／通年制(会員・一般)

※会費は1ヶ月毎の支払い

ボクシング教室①	4月5日(日)	~ 18時20分~
■個人開放(会員・一般)		※会費は都度払い
屋外テニス ※1		14時~
卓球 ※2		18時30分~

子ども運動広場 ※3	月	16時15分~
	土	9時30分~

※2は120分、小・中学生は保護者同伴。※3は120分、幼児は保護者同伴

※教室内容については申し込み状況等により変更になる場合がございます。予めご了承ください。



南部スポーツ・コミュニティプラザ スポーツ情報



【問合せ】南部スポーツ・コミュニティプラザ(弥生町5-11-26) ☎ 5340-7881

■子どもプール教室／通年制(会員)

■4~6月成人プール教室／3ヶ月制(会員・一般)

※会費1ヶ月毎現金支払い

教室名	曜日	時間(各50分)	教室名	曜日	時間(各50分)
幼児水泳	4月1日(水)	15時~	水中運動	4月2日(木)	10時~
小学生水泳(水慣れ)		16時~	成人水泳(ミドル)		11時~
小学生水泳		17時~	成人水泳(ミドル)	4月3日(金)	10時~
小学生水泳(アドバンス)		18時~	アクアビクス		11時~
幼児水泳	4月2日(木)	15時~	水中運動	4月7日(火)	10時~
小学生水泳(水慣れ)		16時~	成人水泳(ビギナー)		11時~
小学生水泳		17時~			
幼児水泳	4月3日(金)	15時~			
小学生水泳(水慣れ)		16時~			
小学生水泳		17時~			
幼児水泳①	4月4日(土)	10時~			
幼児水泳②		11時~			
幼児水泳③		12時~			
幼児水泳	4月7日(火)	15時~			
小学生水泳(水慣れ)		16時~			
小学生水泳		17時~			

~成人水泳教室泳力基準~
※成人水泳ビギナー:浮き具を使用せず、バタ足で12.5M以上泳げる方へクロール・背泳・平泳ぎ導入。※成人水泳ミドル:3泳法を25M以上泳げる方、バタフライ導入。

■4~6月成人フロア教室／3ヶ月制(会員・一般)

※会費3ヶ月毎一括現金支払い

スポーツウエルネス吹矢	4月1日(水)	9時30分~
筋トレ＆ストレッチ		10時~
エアロビクス		19時30分~
ピラティス	4月2日(木)	10時30分~
サーキットEX		19時30分~
フロダンス		10時~
成人卓球		11時45分~
はじめてのピラティス	4月3日(金)	12時30分~
太極拳		14時~
筋トレ＆ストレッチ		19時~
ヨガ①	4月4日(土)	9時30分~
ヨガ②		10時35分~
リズム体操①		9時30分~
ヨガ	4月7日(火)	10時~
リズム体操②		10時30分~
ピラティス		12時~

その他注意事項 ※抽選で落選した場合は、自動的に優先キャセル待ちになります。※順ランダム

■個人開放

※1 小・中学生は保護者同伴

種目	曜日	時間
ピックルボール	水	14時~
パドルテニス	木	
バスケットボール ※1	火	
バドミントン ※1	金	18時30分~
ジュニアダンス	土	

■オリンピアン水泳教室 2月8日(日) ①10時15分~11時15分 ②11時30分~12時30分 ③12時45分~13時45分

■体育館 WEB 無料 ※①②各先着16名、③先着10名 ※詳細はHPをご覧ください。

詳細は右側の二次元コードまたは NAKANO SPORTS 検索 よりご確認ください。 HP



中野区長杯パドルテニスジュニア大会

3月22日(日) 9時~12時 総合体育館 事前料 1組1,000円 運パドルテニス連盟

令和7年度中野区混合バドミントン大会

3月20日(金・祝) 9時開場 総合体育館 事前料 1,800円(年度登録費1,000円別途必要)、高校生1,000円、小・中学生600円 運バドミントン協会

第58回(2025年度)会長杯バレーボール大会

2月28日(土)・3月1日(日)、14日(土)、15日(日) 9時~20時 総合体育館 事前料 1チーム10,000円／新規登録の場合は登録費10,000円別途必要 運バレー協会

志賀高原スキー教室

3月7日(土)朝出発~9日(月)夜帰着予定 志賀高原スキー場(ホテル一乃瀬) 事前料 42,0

2月金
6日
19時開演
新日本フィルハーモニー交響楽団
フレッシュ名曲コンサート
愛と哀しみの作曲家 チャイコフスキイとモーツアルト

中野区出身・在住の指揮者 和田一樹、第22回東京音楽コンクール弦楽部門第2位の平井美羽(ヴァイオリン)、ウィーン・フィルハーモニー交響楽団をはじめ国内外で活躍する有富萌々子(ヴィオラ)、そして常に新しい音楽性を探求する新日本フィルハーモニー交響楽団とともにお送りするコンサート。

▶出演／和田一樹(指揮)、平井美羽(ヴァイオリン)、有富萌々子(ヴィオラ)、新日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▶予定曲／W.A.モーツアルト「歌劇《フィガロの結婚》序曲」、W.A.モーツアルト「ヴァイオリンとヴィオラのための協奏交響曲」、P.I.チャイコフスキイ「交響曲第6番 口短調 op.74『悲愴』」▶全席指定／1階席3,600円(会員3,100円)、2階席2,600円(会員2,100円、U25 1,000円) *未就学児入場不可

②③



和田一樹©RINZO

平井美羽

有富萌々子

なかの芸能小劇場 オンライン お笑いコンテスト 入賞者ライブ

昨年10月のお笑いコンテストで上位となった芸人3組によるお笑いライブ！観客投票により選ばれた中野発のお笑いをお楽しみください。

▶全席自由／500円

一般 発売 2月1日(日)
10時~



手羽先チャンブルー

ナカノフ

落語教育委員会 柳家 喬太郎・三遊亭・三遊亭 兼好

三人会

2026年2月19日(木)
開場18:30 開演19:00

全席指定 3,900円

好評発売中！ Pコード:538-249 Lコード:35984

練馬文化センター・小ホール

練馬文化センター 窓口販売(10時~20時)

予約・問合せ ■夢空間 0570-06-6600 https://yume-kukan.net(平日11時~18時)

■e+(イープラス) https://eplus.jp/ ■チケットぴあ https://t.pia.jp/ ■ローソンチケット https://l-tike.com/

桃月庵白酒 独演会

白酒むふふ～ Vol.32

2026年3月23日(月)
開場18:30 開演19:00

全席指定 3,800円

好評発売中！ Pコード:538-657 Lコード:35184

なかのZERO・小ホール

なかのZEROチケットセンター
03-3382-9990 https://nicesacademia.jp/

ないせす

に広告を掲載しませんか？

「ないせす」では広告のご掲載を募集中です。

イベントや催し物の告知、

お店の広告、クーポン券として……など

各種ご利用いただけます。

お気軽にお問合せください！

詳しい資料をお送りします。

■1コマ (76ミリ×48ミリ)
30,200円～

※中野区施設で中野区民を対象に行われる

事業広告の割合割り

●お問い合わせ●

ないせす 担当

☎5340-5035 Fax 5340-5017

nicesacademia@nakanozero.jp

オンラインは24時間ご予約可能

<https://nicesacademia.jp/>

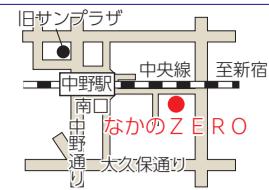
①は野方区民ホール☎3310-3861 FAX3310-3860

②はなかの芸能小劇場☎5380-0931 FAX5380-0932

③はチケットぴあ t.pia.jp ④はeplus.jp

⑤はローソンチケット l-tike.com

※チケットは本紙発行時に完売している場合があります。



ZERO小ホール オンライン

3月日 15日 14時開演 なかのZEROこどもカーニバル 和太鼓 暁コンサート

迫力・聴きごたえ満点の和太鼓コンサート！

▶全席指定／一般4,000円、小中学生2,000円、親子セット

5,000円

当日券は

+500円



ZERO小ホール

3月土 14日 14時15分開演 和太鼓ワークショップ発表会

和太鼓ワークショップに参加した小学生たちによる和太鼓の発表会。講師は、和太鼓 暁の鷹-TAKA-。練習の成果をぜひご覧ください。

▶入場無料、当日直接会場へ

ZEROプラネタリウム オンライン

3月金 13日 19時開演 星とベルの癒しのコンサート twinkle²

きらきら光る星の瞬き、キラキラ響くベルの音色。2つのtwinkleが溶け合う幻想的な星のコンサート、開幕です。

▶出演／ハンドベルデュオ Belly Love、菊池美奈子▶予定曲／MISIA「アイノカタチ」、竹内まりや「いのちの歌」ほか▶全席自由／500円
*未就学児入場不可



Belly Love

ZERO小ホール オンライン

3月水 25日 13時30分開演 東京演歌ライブなかのVol.251

オリジナル曲から耳なじみのある歌謡曲まで、若手・中堅の演歌歌手を中心としたボリュームたっぷりのライブ！

▶全席指定／2,500円



ZERO小ホール

3月日 22日 14時開演 舞台づくりワークショップ発表会

昨年8月に世界初演され大好評を博したミニオペラ《よだかの星》を、なかのZEROで再演！

▶入場無料、当日直接会場へ

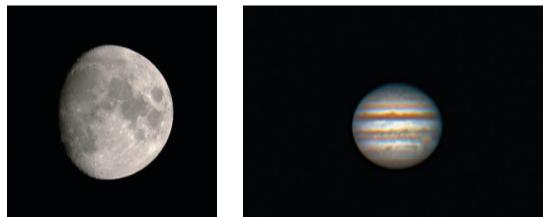
プラネタリウム 観望会つき特別投映(申込み制)

「月と木星を見よう」

プラネタリウム投映後、屋上で実際の星空を観望します。※悪天候の場合はプラネタリウム解説のみ。

▶2月28日(土)18時～▶申込方法/1月26日(月)10時から電話にて受付開始。料金/大人300円、子ども200円 *未就学時入場不可 *先着80名

【問合せ】☎5340-5045なかのZEROプラネタリウム



なかのZERO公式SNSを開設しました！

なかのZERO、野方区民ホール、なかの芸能小劇場の最新情報をお届けしていきます。

X (旧Twitter)



なかのZERO
(中野区もみじ文化センター)
ユーザー名:@nakano_ZERO_

YouTube



なかのZERO
(なかのZERO)
ユーザー名:@nakanozero

Facebook

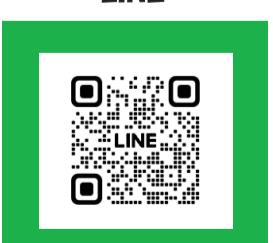


なかのZERO
(中野区もみじ文化センター)
ユーザー名:@nakanozero

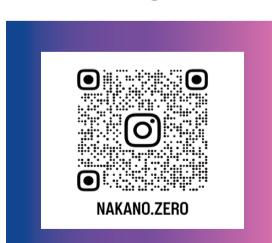
皆さまのフォロー、チャンネル登録をお待ちしております！

なかのZERO公式SNS開設しました！

LINE



Instagram



なかのZERO、野方区民ホール、なかの芸能小劇場についてのイベント・講座、施設予約の情報を配信します！

コンサートや講演会が開かれる大ホール(1292席)をはじめ、小ホール(501席)や視聴覚ホール、美術ギャラリー、美術工芸室、学習室、バンド練習ができる音楽練習室、ダンス練習向きのリハーサル室などに加え、プラネタリウムを備えた生涯学習の複合施設です。

また生涯学習相談にお応えする「生涯学習活動・支援コーナー」もあります。

☎5340-5000(代) Fax 5340-5016

△中野 2-9-7 JR・東西線中野駅南口から徒歩8分

*駐車場：主催者および身障者専用の駐車場のみ
※要事前申込み

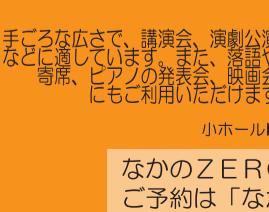
*休館日：2・6・11月の第4月曜日(祝日の場合は翌日)

と年末年始(12月29日から1月3日まで)

*利用時間：9時～22時(事務受付は19時まで)



△大ホール
クラシック、オペラ、バレエ、ダンス、落語や能狂言など幅広いジャンルにご利用いただけます
音響可変幕で、余響時間の調整も可能



△小ホール
手ごろな広さで、講演会、演劇公演などに適しています。また、落語や寄席、ピアノの発表会、映画上映にもご利用いただけます
なかのZEROの施設詳細案内・ご予約は「なかのZERO」検索から！