

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2期

7月～9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

- ・「電子申請」…表面に記載の二次元コードまたはURLから申請
- ・「窓口申請」…裏面の「参加申込書」をご参照ください

■ 対象

- 知的障害者向けプログラム … 愛の手帳を所持する**小学生以上**の方
- 身体障害者向けプログラム … 身体障害者手帳を所持する**中学生以上**の方

■ 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
区立総合体育館 多目的室1、多目的室2、武道場2

■ 電子申請はコチラ



■ 定員

各回25名

■ 参加費 **無料**

■ 申請URL

<https://logoform.jp/form/Trw5/1585504>

■ 持ち物

動きやすい服装・飲み物(水分補給用)・タオル・室内履き

■ 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、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>

中部スポーツ・コミュニティプラザ
区立総合体育館

担当:蓮沼(はすぬま)

担当:上田(うえだ)

☎ 03-3363-0608

☎ 03-5860-0024

参加申込書



お申し込みは各施設へ

	プログラムの時間	プログラム	場所	申込み 回
7/5(日)	9:30 ~ 11:15	コミュニケーション(知・身)	中部すこやか会議室	
7/5(日)	14:00 ~ 15:45	コミュニケーション(知・身)	南部すこやか会議室	
7/12(日)	9:15 ~ 11:00	音楽(知・身)	総合体育館多目的 1	
7/12(日)	13:00 ~ 14:45	音楽(知・身)	鷺宮SCP多目的ルーム	
7/19(日)	9:15 ~ 11:00	運動(知)	総合体育館多目的 1	
7/19(日)	13:00 ~ 14:45	運動(知)	鷺宮SCP体育館	
7/26(日)	9:30 ~ 11:15	運動(知)	中部SCP体育館	
7/26(日)	14:00 ~ 15:45	運動(知)	南部SCP体育館	
7/26(日)	16:15 ~ 18:00	運動(身)	南部SCP体育館	
8/2(日)	9:30 ~ 11:15	音楽(知・身)	中部すこやか会議室	
8/2(日)	14:00 ~ 15:45	音楽(知・身)	南部すこやか会議室	
8/9(日)	9:15 ~ 11:00	コミュニケーション(知・身)	総合体育館多目的 1	
8/9(日)	13:00 ~ 14:45	コミュニケーション(知・身)	鷺宮SCP多目的ルーム	
8/16(日)	13:00 ~ 14:45	運動(知)	鷺宮SCP体育館	
8/23(日)	9:15 ~ 11:00	運動(知)	総合体育館多目的 1	
8/23(日)	9:30 ~ 11:15	運動(知)	中部SCP体育館	
8/23(日)	11:30 ~ 13:15	運動(身)	総合体育館多目的 1	
8/23(日)	14:00 ~ 15:45	運動(知)	南部SCP体育館	
9/6(日)	9:30 ~ 11:15	コミュニケーション(知・身)	中部すこやか会議室	
9/6(日)	14:00 ~ 15:45	コミュニケーション(知・身)	南部すこやか会議室	
9/13(日)	9:15 ~ 11:00	音楽(知・身)	総合体育館多目的 1	
9/13(日)	13:00 ~ 14:45	音楽(知・身)	鷺宮SCP多目的ルーム	
9/20(日)	9:15 ~ 11:00	運動(知)	総合体育館多目的 1	
9/20(日)	13:00 ~ 14:45	運動(知)	鷺宮SCP体育館	
9/27(日)	9:30 ~ 11:15	運動(知)	中部SCP体育館	
9/27(日)	14:00 ~ 15:45	運動(知)	南部SCP体育館	
9/27(日)	16:15 ~ 18:00	運動(身)	南部SCP体育館	

※ご希望の回の申込の欄に回を
してください。

※各回定員は**25名**です。

※定員になり次第締め切ります。

※愛の手帳または身体障害者手帳を
ご持参ください。(FAXにてお申込の方は
初回時にご持参ください)

<お申込み窓口>

各スポーツ・コミュニティプラザ

・中部スポーツ・コミュニティプラザ

TEL : 3363-0608

FAX : 5937-3183

・南部スポーツ・コミュニティプラザ

TEL : 5340-7881

FAX : 5340-7882

・鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

TEL : 3337-1771

FAX : 3337-3280

・中野区立総合体育館

TEL : 5860-0024

FAX : 3386-6525

※ (知) 知的障害者対象 (身) 身体障害者対象 (知・身) 知的・身体障害者共通

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

●西武新宿線

「鷺ノ宮」駅下車 徒歩3分

<開催場所>

中野区立総合体育館

中野区新井3-37-78

TEL : 03-5860-0024

<交通のご案内>

電車

●西武新宿線

「沼袋」駅下車 徒歩3分

