

# 第22回 中野区民スポーツフェスティバル 10月14日（月・祝）

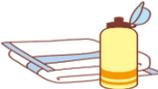
9:00~12:00

13:00~16:00

 中野区立 総合体育館	A	メインアリーナ	バレーボール協会		区民体力測定  パドルテニス連盟  バドミントン協会  居合道連盟  フォークダンス連盟 
	B	サブアリーナ	卓球連盟		
	武道場 1, 2	なぎなた連盟			
	多目的室 1	太極拳協会			
平和の森公園	多目的運動広場		ゲートボール連盟		

- ・運動ができる服装
- ・飲料持参
- ・室内競技は室内用運動靴を持参
- ・当日は、直接希望競技の会場へ

**参加費無料**

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ	プール	水泳協会		
哲学堂運動施設	庭球場	テニス連盟		
	野球場	ソフトボール連盟		軟式野球連盟 
上高田運動施設	庭球場	ソフトテニス連盟		

中野区立総合体育館・中部・南部・鷺宮 各スポーツ・コミュニティプラザ 無料開放開催  
施設の一部を無料開放致します。詳細は各施設へお問合せください。

★中野区立総合体育館（トレーニングルーム 開放）

利用時間 : 7時~22時15分（高校生以上お一人1時間まで）  
問合せ : 03-5860-0024

★南部スポーツ・コミュニティプラザ（トレーニングルーム・温水プール開放）

利用時間 : トレーニング室 9時30分~22時30分（高校生以上お一人1時間まで）  
温水プール 10時~21時50分（お一人2時間）  
問合せ : 03-5340-7881

★中部スポーツ・コミュニティプラザ（トレーニングルーム 開放）

利用時間 : 9時30分~20時30分（高校生以上 お一人1時間まで）  
問合せ : 03-3363-0608

★鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ（温水プール 開放）

利用時間 : 13時~21時15分（お一人2時間）  
問合せ : 03-3337-1771

※駐車場はございません。車・オートバイでの来場はできません。

※駐車場はございません。車・オートバイでの来場はできません。

※プールをご利用の方は水泳帽を持参頂きプール場内でご着用ください。  
※オムツの取れてない方はご利用できません。  
※トレーニングルームは運動着・室内履きを用意ください。

【問合せ先】

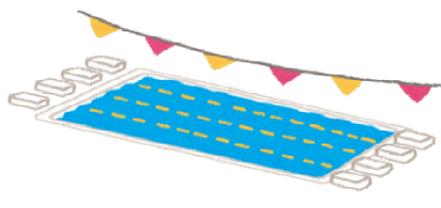
**（一社）中野区体育協会 03-3228-5543**

QRコードを読み取ってください  
団体からのメッセージです



主催：一般社団法人中野区体育協会  
協賛：中野区・株式会社伊藤園

# 第22回 中野区民スポーツフェスティバル

施設名		9:00~12:00	13:00~16:00
中野区立総合体育館	A面 メインアリーナ B面	<p>どなたでも参加できます！ 運動の秋です！ みんなで楽しく身体を動かしましょう！！</p> <p>受付は 9:00~11:00 整理券 配布します</p>  <p>バレーボール</p>	<p>あなたの体力は今何歳？ 年に1回の チャンス</p> <p>自分の体力を知ろう！ スポーツを始めよう！！</p> <p>区民体力測定</p> <p>硬式テニスのミニ版です！ 初心者コートでは、コーチによる球出しあります 初めての方、お一人の方の参加大歓迎です（ラケット貸出有） ぜひ！！体験してください（9:00~12:00）</p> <p>パドルテニス</p>
	サブアリーナ	<p>卓球初心者、ファミリー、お子様から高齢者の方まで、どなたでも参加できます ・室内用シューズ持参を ・貸出ラケットあり（無料） ・初心者指導有 1回目9:00~9:50 2回目10:00~10:50 3回目11:00~11:50 ※ 各回 5分前までに直接会場へ 各20名 ※ 定員に達した場合順次、次回に参加優先</p> <p>卓 球</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラケット、シャトル（羽根）は、こちらで用意します（運動靴持参を）</li> <li>家族、カップル、誰でも楽しめます（初心者の練習お手伝い可能）</li> <li>部活で基本練習不足の方、ジュニアで仲間と！！</li> <li>ゲームの相手もできますので、お一人でも気軽にご参加ください</li> </ul> <p>バドミントン</p>
	武道場1・2	<p>武道体験してみませんか？ 小学生以上であれば、年齢、性別問いません 会員一同!! 長いなぎなたを振ってお待ちしています</p> <p>なぎなた</p>	<p>真剣による ワラの試斬り 木刀による居合体験あります</p> <p>居合道</p>
	多目的室 1	<p>体の内面から♪ リフレッシュしながら♪ 体づくりをしてみませんか？ 参加受付9:30~11:10</p> <p>太極拳</p>	<p>老若男女 マスクと手袋で 大きな輪で踊りましょう！ 一曲、一曲丁寧に指導いたします</p> <p>フォークダンス</p>
<p>※ 室内履きをお持ちでない場合は、体育館のご利用をお断りする場合があります。</p>			
平和の森公園 野外施設	多目的広場	<ol style="list-style-type: none"> <li>5~6歳から高齢者までできるスポーツ</li> <li>男女区別がないスポーツ</li> <li>青・壮年のみなさんも運動量が少なくても頭を使うスポーツ</li> <li>身体に障がいある方も楽しめるスポーツ</li> </ol> <p>生涯スポーツです!! 気軽に遊びに来てください!!</p> <p>ゲートボール</p> 	
鷹宮スポーツコミュニティ・プラザ	プール	<p>1部 9:20-10:20 アクアピクス&amp;水中ウォーキング *どなたでも参加できます 2部 10:45-11:45 スイムクリニック クロール、平泳、背泳、バタフライ、初心者 コース別に練習します 持ち物：水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル</p> <p>水 泳</p> 	
哲学堂運動施設	庭球場	<p>どなたでも参加できます。1日たっぷりテニスをお楽しみください</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●9:00~13:30 ジュニアシングルス大会（小学3年~中学3年）事前申し込み</li> <li>●9:00~12:00 テニスレッスン 定員30名程度（自由参加）</li> <li>●12:30~16:00 20分交代のフリープレー（自由参加）</li> </ul> <p>硬式テニス</p> 	
	野球場	<p>参加者は小学生~シルバー世代までOK!! 仲間づくりにひとりでの参加OK! グラブ持参歓迎! 運動靴でOK! 思いっきりバッド振って今日のあなたは<b>大谷選手!</b></p> <p>ソフトボール</p> <p>学童の部</p>  <p>野球教室</p> <p>軟式野球</p>	
上高田運動施設	庭球場	<p>小学生から70歳の円熟者まで みんなで楽しむソフトテニス 健康のためにぜひスポーツを!!</p> <p>ソフトテニス</p>	