

令和7年度（2025年度）

第23回 中野区民スポーツフェスティバル 10月13日（月・祝）

9：00～12：00

13：00～16：00

中野区立 総合体育館	A	バレーボール協会	区民体力測定 SPORTS DRINK
	メインアリーナ		
	B	11:50から帝京平成大学チアダンス部による演技	
	サブアリーナ	卓球連盟	
	武道場1・2	居合道連盟	
	多目的室 1	太極拳協会	バドミントン協会
平和の森公園	多目的運動広場	ゲートボール連盟	パドルテニス連盟
			なぎなた連盟
			フォークダンス連盟



- ・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		体育館	ダンススポーツ連盟	
哲学堂運動施設	庭球場	テニス連盟				
上高田運動施設	野球場	ソフトボール連盟			軟式野球連盟	
	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）
混雑時はお待ちいただきます
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 開放）

利用時間：9時30分～22時30分（高校生以上お一人1時間まで）
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
※駐車場はありません。車・オートバイでのご来場はできません。
- ★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30分（最終遊泳時刻は21時15分まで。お一人2時間まで）
問合せ：03-3337-1771
※駐車場はありません。車・オートバイでのご来場はできません。

※プールをご利用の方は水泳帽をお持ちいただきプール場内でご着用ください。

※トレーニングルームは運動着・室内履きをご用意ください。

※オムツの取れてないお子さんはプールを利用できません。

（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

掲示機関
2025.9/30～同.10/13
中野区広聴・広報課 調整済

令和7年（2025年）10月13日（月・祝）					
第23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	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!! 受付は 9：00～11：00 整理券 配布します バレーボール 		あなたの体力は今何歳？ 年に1回の チャンス 自分の体力を知ろう! スポーツを始めよう! 区民体力測定  • 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） • 部活で基本練習不足の方、ジュニアで仲間と!! • 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 • シャトル（羽根）は、こちらで用意します • 室内用シューズ持参を。貸出ラケットあり（無料） バドミントン	
	サブアリーナ	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 卓 球		硬式テニスのミニ版です！ • 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） • 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（13：00～16：00） パドルテニス	
	武道場1・2	真剣による ワラの試斬り 木刀による居合体験あります 居合道		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 なぎなた	
	多目的室1	体の内面から♪ リフレッシュしながら♪ 体力づくりをしてみませんか？ 参加受付 9：30～11：10 太極拳		老若男女 手を取り合い 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 フォークダンス	
※ 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。各会場とも一時保育はありません					
平和の森公園 野外施設	多目的広場	① 5～6歳から高齢者までできるスポーツ ② 男女区別がないスポーツ ③ 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 ④ 身体に障がいある方も楽しめるスポーツ 生涯スポーツです!! 気軽に遊びに来てください! ゲートボール 			
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ	プール	1部 9：20-10：20 アクアピクス&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 水 泳		体育館	体験しよう！初めは皆んな初心者♪ 若い人も高齢のかたも無理をせず楽しく 以前は社交ダンスといわれていた競技 今では、スタンダード、ラテンなど多彩な種目があります。ご一緒にどうぞ ダンススポーツ
哲学堂運動施設	庭球場	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 ●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 ※詳細は「中野区テニス連盟」HPをご覧ください！ ●9：00～12：00 テニスレッスン 定員30名程度（自由参加） ●12：30～16：00 20分交代のフリープレー（自由参加） 硬式テニス  			
上高田運動施設		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！ クラブ持参歓迎！ 運動靴でOK！ 思いっきりバッド振って今日のあなたは大谷選手！ ソフトボール		学童の部  野球教室 軟式野球	
		庭球場	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!! ソフトテニス		