



第24回中野区民 スポーツフェスティバル



参加費無料。運動ができる服装で、飲料、室内競技は室内用運動靴を持って 当日直接会場へ

●屋内競技

9:00~12:00

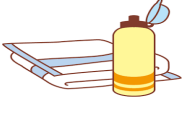
13:00~16:00

 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  11:50 から 帝京平成大学 チアダンス部による演技	区民体力測定 	
	B サブアリーナ	卓球連盟 	 パドルテニス連盟	
	武道場1・2	 なぎなた連盟	バドミントン協会 	
	多目的室 1	太極拳協会 	居合道連盟 	
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

●屋外競技

9:00~12:00

13:00~16:00

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 	
平和の森公園	多目的運動広場	 ゲートボール連盟 	
哲学堂運動施設	庭球場	 テニス連盟（硬式テニス） 	

中野区立総合体育館、中部・南部・鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 施設の一部を無料開放
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1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

★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20分～23時30分（高校生以上お1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ご遠慮ください。

★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：トレーニングルーム 9時30分～22時30分（高校生以上お1人1時間まで）
温水プール 10時～21時50分（お1人2時間まで）
問合せ：03-5340-7881

★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1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ご遠慮ください。

【トレーニングルーム】
運動ができる服装、
室内シューズが必要です。

【温水プール】
水着、水泳帽をお持ちください。オムツの取れてないお子さんは利用できません。
※（南部）幼児1人に保護者1人、小学1～3年生2人に保護者1人の付き添いが必要です。
※（鷺宮）小学3年生以下のお子さんは保護者の付き添いが必要です（18歳以上の保護者1人につき2人まで）。

主催：一般社団法人中野区体育協会
☎ 03-3228-5543

協賛：中野区

右のQRコードから
参加団体からのメッセージをご覧ください。



掲示機関
2026/9/29～10/12
中野区広聴・広報課 調整済

令和8年（2026年）10月12日（月・祝）

第24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 11：50から 躍動感あるれるダンスを披露。一緒に踊りましょう！ 帝京平成大学チアダンス部	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 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
		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	・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
	武道場1・2	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	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
	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
	鷺宮スポーツ・コミュニティ・プラザ	1部 9：20-10：20 アクアビクス&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
※ 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ことがあります。各会場とも一時保育はありません			
上高田運動施設	野球場	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	
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ツ 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	
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	テニス連盟HP