

教室型のプログラムに
参加して健康を
維持、向上したい

区立総合体育館 スポーツ・コミュニティプラザ

日頃、身体を動かしていない人も、気軽に取り組めるプログラムがあります。講座の日程や施設の利用方法等は電話またはホームページをご確認ください。

中野区立総合体育館

(新井三丁目37番78号)
電話 03-5860-0024



中部スポーツ・コミュニティプラザ

(中央三丁目19番1号)
電話 03-3363-0608

南部スポーツ・コミュニティプラザ

(弥生町五丁目11番26号)
電話 03-5340-7881

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

(白鷺三丁目1番13号)
電話 03-3337-1771

開館時間・利用時間
休館日は各施設に
ご確認ください

元気なうちから
健康を維持したい

65歳以上の全高齢者対象

その他の介護予防プログラム



マイナス5歳若返り体操

～整骨院のプログラム～

柔道整復師が得意とする
「痛みの緩和」「姿勢の矯正」に特化した体操教室

週2回 / 1回1時間 / 全8回(4週間) / 各コースの定員6名

会 場	浅 見 接 骨 院	阿 部 整 骨 院
所在地 電 話	(弥生町四丁目23番12号) 電話 03-3381-6698	(鷺宮4丁目1番13号) 電話 03-3310-8821
曜日・時間	毎週(火)(金)13時30分～14時30分	毎週(水)(金)13時30分～14時30分
実施 日程	1コース ※5月6日(火)を除く 5月2日(金)～5月30日(金) 2コース 6月3日(火)～6月27日(金) 3コース 10月3日(金)～10月28日(火)	1コース 4月9日(水)～5月2日(金) 2コース 5月7日(水)～5月30日(金) 3コース 6月4日(水)～6月27日(金)

お問い合わせ お申し込み 各会場にお問い合わせください。

スポーツ・コミュニティプラザで実施している

介護予防プログラム

自分で運動習慣を作るためのきっかけづくりを目的とした
初めての方向けのプログラム
各プログラムによって専門の講師が実施しています。

プログラム	内 容	期間
運動器の 機能向上プログラム	生活機能の維持を目的に 健康運動指導士等が実施	週1回 全10回
水中運動プログラム	生活機能の維持を目的に 水泳指導管理士等が実施	週1回 全10回
認知症予防プログラム	認知機能の維持改善を目的に 健康運動指導士等が実施	週1回 全10回

※他にもさまざまなシニアプログラムを各会場で実施しています。

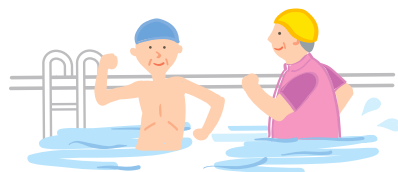
お近くの
スポーツ・コミュニティ
プラザや体育館を
探したい場合はこちら



地図アプリが
立ち上がります



参加後は、個人利用で活動したり
各会場で独自に行っているプログ
ラムに参加することで、
より自分に合った運動習慣の
獲得を目指せます。



実施会場と
日時は
こちらから



なかの・からだナビ!

～健康を口・栄養・体操から～

歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士など
「お口の健康」「食と栄養」のプロによる
食べるを通じた健康プログラム



週1回 / 1回2時間 / 全6回(6週間) / 各コースの定員12名

会 場	中野区歯科医師会館	南部すこやか福祉センター	野方区民活動センター
所在地	(中野二丁目14番17号)	(弥生町五丁目11番26号)	(野方五丁目3番1号)
曜日・時間	毎週(火) 13時～15時		
実施 日程	1コース 6月17日～7月22日	2コース 9月30日～11月11日 (10月28日を除く)	3コース 2026年 2月3日～3月10日



お問い合わせ お申し込み

中野区歯科医師会 ☎03-3382-1487

お問い合わせ お申し込み 各会場にお問い合わせください。