

2025年度 生涯学習＆スポーツガイドブック

生涯を通じて健康で生きがいのある人生を過ごし、充実した生活を送るためには、主体的な学習・スポーツ活動や文化・芸術活動が大切なものとなります。また、区民のみなさんがこうした活動を通じて仲間と出会い、習得したものを地域に生かしていくことが、豊かな地域社会の発展に欠かせないことでもあります。

中野区では、公共機関や社会教育団体、スポーツ団体等により様々な講座や教室、イベントなどが行われています。区民のみなさんの多様な活動を支援するため、これらの事業や区立施設の情報を掲載した情報誌「生涯学習＆スポーツガイドブック」を作成しました。

ぜひ、学習、スポーツ、文化・芸術活動にご活用いただければ幸いです。

中野区

中野区生涯学習サークル・指導者紹介サイト

「なかの学び場ステーション」



「何か新しい事を始めたい!」「これを習える教室を探している!」

「サークルのメンバー、教室の受講生を募集したい!」「イベントのPRをしたい!」

「なかの学び場ステーション」は、区内の生涯学習に関するサークル・団体情報、指導者情報を掲載しています。

新規登録団体や指導者も募集しています。インターネット上で登録できますので、是非、登録いただき、ご自身の活動の情報発信にお役立てください。

★右の二次元コードから

「なかの学び場ステーション」をチェック! 👉



【問合せ】 なかの ZERO 本館1階生涯学習活動・支援コーナー（中野2-9-7）

☎ 5340-5011 FAX 5340-5016

※なかの ZERO 本館大規模改修に伴い、令和7年9月末までは、なかの ZERO 西館事務所にて運営中

ガイドブックの利用方法

■ 掲載内容

中野区や区の関連団体、区内官公署、学校、区内社会体育団体等が主催する講座やイベント、スポーツ・レクリエーション事業で、原則 2025 年 4 月から 2026 年 3 月までに実施を予定しているものが掲載されています。なお、本書は 2025 年 2 月現在の情報を元に作成しています。

■ ご注意ください

- 事業の内容、期日、場所などは変更になる場合があります。詳細は、各事業の問合せ先へご確認ください。
- 掲載事業には、すでに募集を締め切ったものや開催済のものがありませんが、来年度の参考に載せています。
- 事業の参加費が無料の場合でも、教材費・交通宿泊費・保険料等の実費は自己負担となる場合があります。
- 区の組織改正等により問合せ先や電話番号が変更される場合がありますので、ご了承ください。

■ 関連する広報紙

以下の各広報紙は、区立図書館や区民活動センター、区役所などの区有施設のほか、駅の広報スタンドなどに設置しております。

- 「中野区生涯学習スポーツ情報紙ないせす」（新聞折込み）

毎月最終日曜日に翌月号を発行

※1 月号のみ、最終日曜日の 1 週間前の日曜日

- 「なかの区報」

毎月 5 日、20 日（各戸配布）

※1 月、8 月は 1 回のみ配布

■ この冊子に関するお問合せ

中野区 区民部 文化振興・多文化共生推進課 文化振興・多文化共生推進係

☎ 3228-8863

✉ bunka-tabunka@city.tokyo-nakano.lg.jp

なかの ZERO 本館

生涯学習活動支援コーナー

区内で生涯学習活動をしている団体・指導者の登録・紹介（「なかの学び場ステーション」の運営）や、生涯学習に関する様々なご相談・ご質問にお答えします。
各種催しや大学の公開講座など、生涯学習に関するチラシ、パンフレットなどもあります。
また、生涯学習情報検索用のパソコンもご利用できます。

〒164-0001 中野 2-9-7 なかの ZERO 本館 1 階

☎ 5340-5011 FAX 5340-5016

※なかの ZERO 本館大規模改修に伴い、令和 7 年 9 月末までは、なかの ZERO 西館事務所にて運営中

◆開館時間 10:00～18:00

◆休館日 2 月・6 月・11 月の第 4 月曜日（休日にあたる時はその翌日）
年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）

目 次

〔生涯学習編〕

〈1〉音楽・芸術・演劇 8

- (1) 音楽・コンサート
- ・フレッシュ名曲コンサート . . . 8
 - ・コーラス発表会
 - ・しまじろうコンサート
 - ・東京演歌ライブなかの
 - ・野方 WIZ アフタヌーン・コンサート
 - ・野方 WIZ ガラ・コンサート
 - ・明治大学マンドリン倶楽部
 - ・牧阿佐美バレエ団子どものためのバレエ「シンデレラ」新作初演
 - ・中野和太鼓フェスタ
 - ・世界一楽しめる名曲アレンジコンサート
 - ・野方 WIZ クリスマス・ジャズ・コンサート
- (2) 芸術・展示会
- ・小学校連合作品展【図画工作の部】 . . . 9
 - ・小学校連合作品展【書き初めの部】
 - ・中学校連合作品展
 - ・ハンドメイド講座
 - ・メディアアート関連展示
 - ・メディアアート講演会
 - ・アトリエ pangaea ワークショップ&展示会
 - ・なかの ZERO 区民フェスタ文化展
 - ・なかの ZERO 区民フェスタ区民芸能祭
 - ・なかの ZERO ライブ・フェスティバル
- (3) 演劇・公演
- ・稲川淳二の怪談ナイト . . . 10
 - ・東京ホテイソンお笑いライブ
 - ・ザ・ニューズペーパー L I V E 2025
 - ・声優体験教室
 - ・舞台作り体験ワークショップ

〈2〉プラネタリウム 11

- (1) イベント
- ・一般投映 . . . 11
 - ・ちびっこプラネ
 - ・こども星空探偵団
 - ・大人のための天文教室
 - ・特別イベント
 - ・プラネタリウム LIVE
 - ・学習投映
 - ・団体投映

〈3〉学習一般 12

- (1) 区民大学
- ・なかの生涯学習大学 . . . 12

- ・シニア大学
- (2) 公開講座
- ・東京工芸大学芸術学部公開講座
 - ・帝京平成大学中野キャンパス公開講座
 - ・親子薬学教室
 - ・帝京平成大学薬学部・中野区薬剤師会共催区民講座
 - ・NITOE HAPPINESS TALK
 - ・NITOE シネマ
 - ・早稲田大学オープンカレッジ(公開講座) . . . 13
 - ・早稲田大学サタデーレクチャー(講演会)
 - ・明治大学リバティアカデミー講座特別企画/体験型講座
 - ・明治大学リバティアカデミー講座①教養・文化講座
 - ・明治大学リバティアカデミー講座②ビジネスプログラム
- (3) パソコン
- ・パソコン入門講座等
 - ・初心者向けスマートフォン LINE 講座
- (4) その他講座等
- ・ユニバーサルデザインサポーター養成講座 . . . 14
 - ・社会教育訪問学級
 - ・暮らしに役立つ図書館講座
 - ・珠算競技大会
 - ・大学との文化交流事業 区内大学との連携ワークショップ
 - ・暮らしの書道
 - ・やさしく楽しい万葉集講座

〈4〉語学 15

- (1) 英語
- ・外国語講座「やさしい英会話」 . . . 15
 - ・シルバー人材センター北部分室英語講座
 - ・シルバー人材センター南部分室英語講座
- (2) 中国語
- ・外国語講座「初めての中国語」
- (3) 韓国語
- ・外国語講座「初めての韓国語」
- (4) 日本語
- ・日本語講座 . . . 16
 - ・子ども日本語クラス
 - ・日本語ボランティア実践講座
 - ・さぎのみや日本語教室
 - ・やよい日本語教室

〈5〉健康・福祉・地域活動 17

- (1) 健康・福祉
- ・地域健康活動支援 . . . 17

・地域健康づくり教室		
・栄養相談		
・栄養講習会		
・歯科相談		
・精神保健福祉講座		
・生活機能向上プログラム		
・健康生きがいづくり		
・健康体操(北部すこやか福祉センター)		
・健康体操(中部すこやか福祉センター)		
・ぽかぽかキッズパーティ		
・公開特別講演	・・・	18
・新渡戸祭(フードデザイン学科、臨床検査学科)		
・なかの元気アップ体操ひろば		
・一般介護予防事業 朝の体操プログラム「朝活体操」		
・一般介護予防事業(スポーツ・コミュニティプラザ実施分)		
・一般介護予防事業「マイナス5歳若返り体操」		
・一般介護予防事業「なかの・からだナビ」		
・認知症サポーター養成講座		
・認知症サポートリーダー(みまもり隊)養成講座		
・高齢者生活支援サービス担い手養成講座		
・手話講習会(入門・基礎・応用・手話通訳者養成クラス)	・・・	19
・障害者福祉会館定例講座		
・障害者福祉会館入門講座		
・点字教室		
・自殺対策講演会(区民向けゲートキーパー研修)		
・心のサポーター養成講座		
(2) 地域活動		
・中野区民ふれあい運動会		
・地域活動応援! 講座～なかの de フラットつながる～		
・帝京平成大学中野キャンパス学園祭 -2024 年度四季祭(しきさい)-		
・健康茶房		
・THU 交流ひろば“あいあい”	・・・	20
〈6〉子育て・子どものための講座	21	
(1) 幼児・保護者		
・産前サポート事業	・・・	21
・産後サポート事業		
・地域育児相談会		
・こんにちは赤ちゃん学級		
・離乳食講習会		
・父親等向け離乳食講習会		
・多胎児ピアサポート「多胎児交流会」		
・アレルギー教室		
・妊婦さんの歯つばいお食事講座		
・6 か月からの歯みがき教室		
・1 歳からの歯みがき教室		
・食育講習会		
・絵本講座		
・プレママ・プレパパ絵本講座	・・・	22
・親子で楽しむ科学あそび		
・わらべうたをたのしむ会		
・鷺宮図書館子育て応援講座		
・こども教育宝仙大学こども教育研究センター事業		
・帝京平成大学親子広場プリプリキッズ・ユニバ		
・ママパパ カレッジ		
・NITOE ギャザリングパーク		
(2) 幼児～小学生(児童)		
・春の子ども会		
・七夕会		
・夏の工作会	・・・	23
・ハロウィンイベント		
・クリスマス会		
・本のふくぶくろ		
・怪談おはなし会		
・毎月最初の土・日はガチャ本の日!		
・図書館スタンプラリー		
(3) 小学生		
・外国語おはなし会		
・夏休み読書感想文おたすけ隊		
・おしえて! みんなのおすすめ本		
・かがくあそびの会	・・・	24
・児童カードポイントキャンペーン		
・調べ学習講座～新聞を使ってみよう～		
・みんなで楽しく科学実験		
・図書館クイズラリー「みゃーこからの挑戦状」		
・こども科学教室 前期		
・こども科学教室 後期		
・舞台作りワークショップ発表	・・・	25
・こども陶芸教室		
・こども日本舞踊講座		
・コミックイラストワークショップ		
・舞台作り体験ワークショップ		
・立志塾		
(4) 小学生～中学生		
・こども科学教室	・・・	26
・はぴびよの夏休みカード		
・小中学生の学習教室		
(5) その他		
・ティーンズ会議		
・放課後子ども教室推進事業		
・若者フリースペース		
・おはなし・読み聞かせボランティア講座		
・先輩から後輩へメッセージ		
・ベビーマッサージ		
・YA おすすめ本 POP	・・・	27
・Favorite box		
・育児中のお父さん・お母さん 図書館で「自分時間」を 過ごしませんか?		

- ・大人の工作会
- ・朗読会（上高田）
- ・朗読会（野方）
- ・パフォーマンスキッズトーキョー
- ・中野区ファミリー・サポート事業協会員養成講座
- ・シンポジウム障害のある人もない人もともに支えあう社会へ
- ・ペアレントプログラム

〈7〉くらし・防災・環境 28

（1）くらし

- ・くらしの講座 . . . 28
- ・消費生活センター出前講座
- ・食費衛生派遣講習会
- ・食中毒予防パネル展(夏期)
- ・食中毒予防パネル展(冬期)
- ・食の安全・安心懇談会
- ・薬物乱用防止中野区民大会
- ・帝京平成大学学園祭「四季祭」にて薬物乱用防止ポスター・標語の展示会
- ・くすりの相談会

（2）防災・安全

- ・防火のつどい(中野消防署) . . . 29
- ・中野消防フェスタ
- ・防火のつどい(野方消防署)
- ・のがた消防フェスタ
- ・救命講習普通救命講習
- ・東京消防庁災害時支援ボランティア募集

（3）環境

- ・中野区花と緑の祭典 . . . 30
- ・環境月間パネル展・冬季の省エネルギー対策パネル展
- ・子どもエコ講座
- ・環境交流事業(日帰りバスツアー)
- ・なかのエコフェア
- ・みどりの教室
- ・地域環境アドバイザー派遣事業
- ・地球温暖化防止出前講座「エコライフのすすめ」
- ・ごみ減量出前講座
- ・あまりにも美味しいあまりものレシピ親子クッキング
- ・環境学習(ごみの分別の仕方) . . . 31
- ・みどりのカーテン
- ・きずなちゃんを育てよう

〈8〉平和・人権 32

（1）平和

- ・平和のつどい . . . 32
- ・平和企画展示
- ・平和の旅

（2）人権

- ・男女共同参画週間事業
- ・人権啓発講演会
- ・人権パネル展

〈9〉歴史・文化 33

（1）歴史

- ・企画展 中野区の戦後 80 年 . . . 33
- ・企画展 絵馬展
- ・企画展 おひなさま展
- ・館蔵品展 山崎家の漆器
- ・館蔵品展 広重三代一館蔵品でみる浮世絵の世界
- ・館蔵品展 商いと商店街
- ・コーナー展 地域展「本町」
- ・コーナー展 旧豊多摩監獄表門関連展示 2025
- ・夏休みイベント
- ・古文書講座 1
- ・古文書講座 2 . . . 34
- ・哲学堂講座
- ・山崎家庭園・茶室公開
- ・文化財ウォッチング
- ・史跡めぐり

（2）文化

- ・中野区伝統工芸展
- ・しめ飾り作り
- ・伝統文化体験講座「将棋の世界」
- ・親子向けワークショップ「きいて さわろうー民話と昔の道具」
- ・日本伝統芸能大会 . . . 35
- ・事前講座 「能のてほどき」
- ・新春特選落語
- ・なかの ZERO 新春能
- ・大人のための陶芸教室
- ・なかの文化フォーラム公開講座
- ・映画会
- ・かみたかだ寄席
- ・中野区検定
- ・古建築物公開 . . . 36
- ・哲学堂七十七場ガイドツアー
- ・絶対城での図書タイム♪
- ・哲学堂公園講座

【スポーツ編】

- 〈1〉水泳 . . . 38
- 〈2〉体操 . . . 40
- 〈3〉卓球 . . . 41
- 〈4〉テニス . . . 43
- 〈5〉ソフトテニス . . . 46
- 〈6〉パドルテニス . . . 47

〈7〉 バドミントン	・・・ 4 8
〈8〉 バレーボール	・・・ 5 0
〈9〉 サッカー・フットサル	・・・ 5 1
〈10〉 野球	・・・ 5 2
〈11〉 ソフトボール	・・・ 5 3
〈12〉 ラグビー	・・・ 5 4
〈13〉 バスケットボール	
〈14〉 ゲートボール	
〈15〉 ゴルフ	・・・ 5 5
〈16〉 レジャー・レクリエーション	
〈17〉 ハイキング・登山	・・・ 5 6
〈18〉 スキー	
〈19〉 柔道	・・・ 5 7
〈20〉 剣道	
〈21〉 テコンドー	
〈22〉 合気道	・・・ 5 9
〈23〉 なぎなた	・・・ 6 0
〈24〉 居合道	
〈25〉 空手道（教室・講習会）	
〈25〉 空手道（大会）	・・・ 6 1
〈26〉 剣道	
〈27〉 弓道	
〈28〉 太極拳	・・・ 6 2
〈29〉 少林寺拳法	
〈30〉 ダンス	・・・ 6 4
〈31〉 クレー射撃	
〈32〉 ライフル射撃	
〈33〉 その他のスポーツ	・・・ 6 5

〔施設編〕

学習・集会施設 6 7

区民活動センター	・・・ 6 7
城山ふれあいの家・みずの塔ふれあいの家	
高齢者会館	・・・ 6 8
産業振興センター	
社会福祉会館（スマイルなかの）	・・・ 6 9
広町みらい公園体験学習室	
軽井沢少年自然の家	・・・ 7 0
中野区国際交流協会（ANIC）	
図書館	・・・ 7 1
野方図書館（会議室）	
平和資料展示室	・・・ 7 2
リサイクル展示室	

文化施設 7 3

もみじ山文化センター	・・・ 7 3
野方区民ホール	・・・ 7 4
なかの芸能小劇場	
歴史民俗資料館	・・・ 7 5

スポーツ施設 7 6

中野区立総合体育館	・・・ 7 6
中野区立平和の森公園	・・・ 7 7
中部スポーツ・コミュニティプラザ	・・・ 7 8
南部スポーツ・コミュニティプラザ	
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ	・・・ 7 9
鷺宮運動広場	
上高田野球場・庭球場	・・・ 8 0
哲学堂野球場・庭球場	
哲学堂弓道場	・・・ 8 1
妙正寺川公園運動広場	
中野区立公園多目的運動場	・・・ 8 2

学校施設開放 8 3

小学校施設開放	・・・ 8 3
中学校等施設開放	・・・ 8 4
中学校温水プール開放	・・・ 8 5

なかの生涯学習&スポーツマップ

生涯学習編

◆「対象・定員」欄の「区民」とは、「中野区在住・在勤・在学の方」を示します。

◆以下のホームページにも生涯学習情報を掲載しています。

・中野区ホームページ <https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>



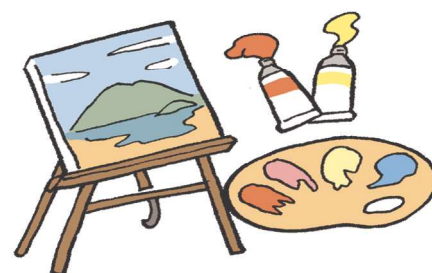
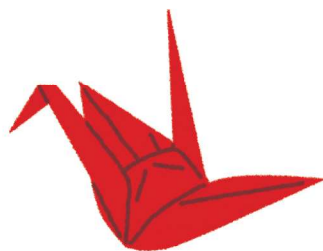
・ないせすアカデミア <https://www.nicesacademia.jp/>



・中野区生涯学習サークル・指導者紹介サイト「なかの学び場ステーション」
<https://tokyo-nakano.genki365.net/>



◆当冊子に掲載されている事業は、内容などが変更となる場合があります。



1 音楽・芸術・演劇

(1) 音楽・コンサート

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
フレッシュ名曲コンサート	新日本フィルハーモニー交響楽団と中野区在住の指揮者による、オーケストラコンサートです。 会場：なかのZERO大ホール	小学生以上	2026年 2/7（土） 時間未定	有料	なかのZERO事業課 ☎5340-5043 HP「ないせすアカデミア」より
コーラス発表会	区内で活動するコーラス団体による発表会です。 会場：なかのZERO大ホール	どなたでも	11/2（日） 時間未定	無料	
しまじろうコンサート	大人気キャラクター、しまじろうが出演するコンサートです。 会場：なかのZERO大ホール	0歳～ ※2歳以下膝上無料	12/6（土） 12/7（日） 時間未定	有料	
東京演歌ライブ なかの	演歌歌手による歌謡コンサートです。 会場：なかのZERO小ホール	どなたでも	5/28（水） 7/23（水） 9/17（水） 11/26（水） 2026年 1/28（水） 3/25（水） 各13:30開演	全席指定 2,500円	
野方WIZ アフタヌーン・ コンサート	若手演奏家のコンサートです。 会場：野方区民ホール	小学生以上	6/21（土） 14:00開演	全席自由 500円	
野方WIZ ガラ・コンサート	中野区にゆかりのある演奏家を公募し、紹介するコンサートです。 会場：野方区民ホール	小学生以上	10/11（土） 時間未定	全席自由 500円	なかのZERO事業課 ☎5340-5043 HP「ないせすアカデミア」より
明治大学マンドリン 倶楽部	中野区近隣の大学クラブによる演奏会です。 会場：なかのZERO大ホール	小学生以上	12/20（土） 時間未定	有料	
牧阿佐美バレエ団 子どものためのバレエ 「シンデレラ」新作初演	牧阿佐美バレエ団がお贈りする、はじめてのバレエ鑑賞にピッタリな夢と魔法の物語。 会場：なかのZERO大ホール	4歳以上	11/8（土）9（日） 時間未定	有料	
中野和太鼓フェスタ	中野区で活動している和太鼓団体が一堂に会しての中野和太鼓フェスタです。 会場：なかのZERO大ホール	どなたでも	12/21（日）	未定	
野方WIZ クリスマス・ジャズ・ コンサート	クリスマスをジャズで彩ります。 会場：野方区民ホール	小学生以上	12月	有料	

(2) 芸術・展示会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
小学校連合作品展 【図画工作の部】	各区立小学校の児童が授業の中で作った作品。立体作品、平面作品、個人・共同で作った様々な作品を展示します。 会場：なかのZERO西館美術ギャラリーほか	どなたでも	2026年 1/16(金)～21(水) 9:15～16:15 ※最終日は午前中まで	無料	学務課 体験学習係 ☎3228-5608 ☒taikengakusyu@city.tokyo-nakano.lg.jp
小学校連合作品展 【書き初めの部】	各学校から選ばれた硬筆と毛筆を合わせて数百点の作品を展示します。 会場：なかのZERO西館美術ギャラリーほか	どなたでも	2026年 1/23(金)～27(火) 9:15～16:15 ※最終日は15時まで	無料	
中学校連合作品展	美術、技術・家庭、書写、特別支援学級の各区立中学校代表作品を展示します。 会場：教育センター	どなたでも	2026年 1/23(金)～27(火) 9:30～16:30	無料	
ハンドメイド講座	ハンドメイドで素敵な作品を作ります。 会場：上高田図書館 会議室	大人向け 定員10人程度	2026年1月頃	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 HP「中野区立図書館」より
メディアアート関連展示	メディアアートについての展示会を実施します。 会場：なかのZERO	小学生以上	未定	無料	なかのZERO事業課 ☎5340-5043 HP「ないせすアカデミア」より
メディアアート講演会	メディアアートについての講演会を実施します。 会場：なかのZERO	小学生以上	未定	未定	
アトリエpangaea ワークショップ&展示会	アトリエpangaeaの出張ワークショップと展示会を実施します。 会場：なかのZERO	小学生以上	ワークショップ 4/27、5/25、6/22、 7/27、8/24、9/28、 10/26、11/23(日) 展示会12/2(火)～ /15(月)	有料	なかのZERO事業課☎ 5340-5011 HP「ないせすアカデミア」より
なかのZERO 区民フェスタ 文化展	絵画・書道・華道・手工芸・陶芸などの作品を展示します。各種体験コーナー等も実施予定です。 会場：なかのZERO西館	どなたでも	4/25(金)～27(日) 11:00～17:00	無料 ※一部有料	
なかのZERO 区民フェスタ 区民芸能祭	ダンス・舞踊など、区内で活動する様々な文化団体の発表会です。 会場：なかのZERO小ホール	どなたでも	4/19(土)、20(日) 14:00開演	無料	なかのZERO事業課 ☎5340-5043 HP「ないせすアカデミア」より
なかのZEROライブ・フェスティバル	区内大学連携や青少年団体・サークル活動の発表の場と交流の場づくりを通して、若者の文化芸術活動を支援します。 会場：なかのZERO小ホール	どなたでも	9/13(土)、14(日) 14:00開演	無料	

(3) 演劇・公演

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
稲川淳二の怪談ナイト	稲川淳二がお届けする怪談ナイトです。 会場：なかのZERO大ホール	小学生以上	10/4（土） 17:00開演	全席指定6,600円 ※当日400円増	なかのZERO事業課 ☎5340-5043 HP「ないせすアカデミア」より
ザ・ニュースペーパー LIVE2025	政治や社会現象などをコントに変え、世間のたてまえや矛盾を笑い飛ばす、社会派コント集団によるLIVEです。 会場：なかのZERO小ホール	小学生以上	5/24(土) 13:30/17:00開演 5/25(日) 11:30/15:00開演	全席指定 4,800円	
声優体験教室	青少年を対象とした声優ワークショップを実施します。 会場：なかのZERO	中学・高校生	未定	有料	
舞台作り体験ワークショップ	ダンスや演劇、音楽などのプロのアーティストと子どもたちが作り上げるオリジナルの舞台作品公演を実施します。 会場：なかのZERO	小学生	未定	有料	

2 プラネタリウム

(1) イベント

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
一般投映	その日の夜に見られる星座を中心に、神話、天文現象などさまざまな星の話を解説員がご紹介。また毎月のトピックを取り上げ、わかりやすく解説します。 会場：なかのZERO西館4階プラネタリウム	どなたでも 180名	毎週土・日曜日、祝日 14:00～/16:00～ 1回50分		なかのZERO プラネタリウム ☎5340-5045 HP「ないせすアカデミア」より
ちびっこプラネ	小さなお子様向けの星や宇宙のやさしいおはなしです。 会場：なかのZERO西館4階プラネタリウム	どなたでも ※幼児向け 180名	第1・2・3・5 土曜日 11:00～ 1回40分	大人:200円 こども(3歳～中学生):100円 ※2歳以下膝上無料 ※特別イベント等でご変更の場合あり	
こども星空探偵団	プラネタリウムに来た君たちが団員だ！宇宙のナゾを調査しよう！一般投映のトピックをさらにやさしく解説します。 会場：なかのZERO西館4階プラネタリウム	どなたでも ※小学校中学年以上向け 180名	第4土曜日 11:00～ 1回50分		
大人のための天文教室	星空や宇宙についてじっくりと学んでみたい大人の方向けの基礎講座。年間を通じて様々なテーマを解説します。 会場：なかのZERO西館4階プラネタリウム	小学生以上(小学生は保護者同伴) ※大人向け 180名	年間6回程度 時期未定	500円	
特別イベント	・こどもの日 ・たなばた ・クリスマスほか 会場：なかのZERO西館4階プラネタリウム	※対象・定員は各イベントにより異なります	未定	有料 ※イベントにより異なります	
プラネタリウムLIVE	・思い出の空 ・朗読コンサート「宮沢賢治の星めぐり」inプラネタリウム 会場：なかのZERO西館4階プラネタリウム	青少年～一般	未定	有料	
学習投映	区内の学校を対象(予約制) 火・水・木曜日(各45分～1時間) 9:30/11:00/13:30/15:00 会場：なかのZERO西館4階プラネタリウム	区内保育園、幼稚園、学校(要問合せ) 180名	随時(要問合せ)	無料(事前申請式)	
団体投映	30人以上の団体を対象(予約制) 火・水・木曜日(各45分～1時間) 9:30/11:00/13:30/15:00 会場：なかのZERO西館4階プラネタリウム	30名以上の団体(要問合せ) 180名	随時(要問合せ)	有料 ※団体割引あり(事前申請式)	

なかのZEROプラネタリウム

定例投映スケジュール

	11:00	14:00	16:00
第4土曜	こども星空探偵団	一般投映	一般投映
上記以外の土曜	ちびっこプラネ	一般投映	一般投映
日曜・祝日	—	一般投映	一般投映

中野区中野2-9-7 なかのZERO西館4階
☎ 5340-5045/FAX 5340-5017
HP「ないせすアカデミア」
※HPは右記二次元コードより
ご覧ください。⇒⇒⇒



ドーム直径・・・15m 座席数・・・180席 ※都合により変更の場合あり

※定例投映の他に各種イベント投映あり。
※投映スケジュールは変更になる場合があります。事前にお問合せください。
※詳しくは生涯学習スポーツ情報紙「NICES(ないせす)」(毎月最終日曜日発行)、またはHP「ないせすアカデミア」をご覧ください。

3 学習一般

(1) 区民大学

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
なかの生涯学習大学 ※学校教育法等で定める正規の大学ではありません。	豊かな経験を活かして、地域・社会活動をスタートできるよう、中野区の特徴や歴史などのほか、地域での活動に向けた知識を学ぶ3年間の進級制の講座です。学びを通じた仲間づくりを進めます。また、第2、3学年では、関心のあるテーマについてゼミ学習の選択ができます。 会場：なかのZERO小ホール、学習室ほか	区内在住で、年齢が55歳以上の方 200名 ※定員に満たない場合は、55歳未満の方の入学を認めることがあります。	5月～12月 全21回(予定)	年間 5,000円	地域活動推進課 公益活動推進係 ☎3228-3251 ☒nakano-daigaku@city.tokyo-nakano.lg.jp
シニア大学 ※学校教育法等で定める正規の大学ではありません。	中野区友愛クラブ(老人クラブ)連合会が主催する、日常生活を楽しく健康的に過ごすための知識を身につける講座です。 会場：なかのZERO大ホール、小ホール	区民	6月～11月 全5回	無料 ※申し込みは必要ありません。 直接会場へお越しください。	地域活動推進課 地域自治推進係 ☎3228-8921 ☒tiikijiti@city.tokyo-nakano.lg.jp

(2) 公開講座

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
東京工芸大学 芸術学部公開講座	東京工芸大学では、芸術学部専門分野を中心に、様々な講座を実施しています。 会場：東京工芸大学中野キャンパス	詳細は同校HPに掲載	5月～6月 土曜日、全4回 ※秋季は10月から開講	無料	東京工芸大学 庶務課 ☎5371-2670 HP「東京工芸大学」より
帝京平成大学 中野キャンパス 公開講座	帝京平成大学では、大学の取り組みを地域に発信する講座やシンポジウム等を実施しております。 会場：帝京平成大学中野キャンパス	詳細は同校掲示板、HPに掲載	詳細は同校掲示板、HPに掲載	詳細は同校掲示板、HPに掲載	帝京平成大学 中野キャンパス ☎5860-4711 HP「帝京平成大学」より
親子薬学教室	薬草として利用されている植物が、日々、身近で見ることができることを知ってもらい、薬草についての理解を深めていただきます。 会場：帝京平成大学中野キャンパス	どなたでも	8月 ※詳細は同校HPに掲載	無料	
帝京平成大学薬学部・中野区薬剤師会 共催区民講座	薬を正しく使い、健やかな日々を送るために必要な事柄を分かり易くお話しします。 会場：帝京平成大学中野キャンパス	どなたでも	詳細は同校HPに掲載	無料	
NITOBE HAPPINESS TALK	様々なジャンルの方々と子育て、受験、探究、大学教育、SDGsなどのテーマで対話をし、未来について考えるイベントです。 会場：オンライン開催	教育や学びに興味があればどなたでも参加可能	年4回程度 日程未定	無料	新渡戸文化学園 ☎3381-0196 HP「新渡戸文化学園」より
NITOBEシネマ	学びに繋がる様々なジャンルの映画をセレクトして上映するイベントです。詳細はHP等にて告知します。 会場：新渡戸文化学園東高円寺キャンパス	どなたでも 定員は最大100人程度	年3回程度 日程未定	原則無料（回によっては多少徴収となる場合がございます）	

(2)公開講座

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
早稲田大学エクステンションセンター ①オープンカレッジ(公開講座)	早稲田大学の研究・教育機能を広く社会に開放するため、文学、歴史、芸術、哲学、ビジネスや語学など幅広いテーマで開講中です。教室での対面講座のほか、オンライン講座授業、オンデマンド講座など、多様な学び方に対応しています。 会場：早稲田大学エクステンションセンター中野校、早稲田校ほかオンライン講座、オンデマンド講座あり	どなたでも ※会員登録またはビジター制度を利用し、講座申し込みの必要あり	春学期：4月～6月 夏学期：7月～9月 秋学期：10月～12月 冬学期：2026年1月～3月 ※詳細は同校HPに掲載	有料。無料体験会あり ※詳細は同校HPに掲載 ※区内在住、在勤の方、入会金割引制度あり ※不定期で無料キャンペーン実施	早稲田大学エクステンションセンター ☎3208-2248 HP「早稲田大学エクステンションセンター」より
早稲田大学エクステンションセンター ②サタデーレクチャー(講演会)	いま注目の研究者、専門家をお迎えし、90～120分の単発レクチャーの形式で、歴史、芸術、政治経済、心理学、スポーツなど、様々なテーマを取り上げた講演会を開催しています。土曜開催です。お気軽にご参加ください。 会場：早稲田大学エクステンションセンター早稲田校またはオンライン	どなたでも	通年 ※詳細は同校HPに掲載	有料 ※詳細は同校HPに掲載 ※参加者向けに不定期で入会無料キャンペーン実施	
明治大学リバティアカデミー講座 特別企画/体験型講座	特別企画は通常のプログラムにはない貴重な「学び」を体験できる企画です。体験型講座は、スポーツや実験・実技を学べる講座です。 会場：明治大学 駿河台キャンパスほか、オンライン講座、オンデマンド講座他	どなたでも	4月～ ※詳細は同校HPに掲載	特別企画：無料 体験型講座：有料 ※受講料は講座によって異なります。 詳細は同校HPに掲載	
明治大学リバティアカデミー講座 ①教養・文化講座	「日本の文化・歴史」「世界の文化・歴史」「文学」「芸術」「自然・環境」「政治経済・社会・情報」等、幅広い好奇心に応える豊富なラインナップを取り揃えています。 会場：明治大学 駿河台キャンパスほか、オンライン講座あり	どなたでも ※定員は講座によって異なります。	4月～ ※詳細は同校HPに掲載	有料 ※受講料は講座によって異なります。 詳細は同校HPに掲載	明治大学リバティアカデミー事務局 ☎3296-4423 ✉academy@mics.meiji.ac.jp HP「リバティアカデミー」より
明治大学リバティアカデミー講座 ②ビジネスプログラム	「マーケティング」「マネジメント」「金融財務」「ビジネススキル」等実務やキャリアに活かせる最新のビジネススキルを提供します。 会場：明治大学 駿河台キャンパスほか、オンライン講座あり	どなたでも ※定員は講座によって異なります。	4月～ ※詳細は同校HPに掲載	有料 ※受講料は講座によって異なります。 詳細は同校HPに掲載	

(3)パソコン

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
パソコン入門講座等	パソコン等をほとんど触ったことのない方が対象です。 電源の入れ方やキーボード操作の基本、インターネットの使い方などパソコン等の基礎を学びます(中野区シルバー人材センターと共催)。 会場：中野区シルバー人材センター 北部/南部/江古田分室	パソコン等初心者の区民	4月 8月 11月 2026年1月	無料	デジタル政策課 デジタル政策係 ☎3228-8807 ✉digitalseisaku@city.tokyo-nakano.lg.jp
初心者向けスマートフォンLINE講座	スマートフォン初心者の方が対象です。専門学校の学生による個別指導で、LINEの使い方を学びます(専門学校東京テクニカルカレッジ・中野法人会と共催)。 会場：専門学校東京テクニカルカレッジ	スマートフォン初心者の区民	7月頃	無料	

(4)その他講座等

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
ユニバーサルデザインサポーター養成講座	ユニバーサルデザインの推進には、考え方を広め、主体的に取り組む人材(サポーター)が必要です。このサポーターとして必要なユニバーサルデザインに関する知識やスキルなどを学びます。 会場：オンライン	区内在住・在勤・在学中、ユニバーサルデザインに関心がある方	12月	無料	企画課 平和・人権・男女共同参画係 ☎3228-8229 ☒ud-sense@city.tokyo-nakano.lg.jp
社会教育訪問学級	身体に障害があり一人での外出が困難な方のご自宅へ、区の紹介する講師が訪問し、希望する1科目を指導します。 学習方法・日時等は、受講生と講師が話し合って決めます。	定員7名 ※詳細は要問合せ	受講生募集: 3月～4月中旬 訪問学習: 6月～2026年2月 ※最大18回 発表会: 2026年3月中	無料 ※実費負担あり	文化振興・多文化共生推進課 文化振興・多文化共生推進係 ☎3228-8863 ☒bunka-tabunka@city.tokyo-nakano.lg.jp
暮らしに役立つ図書館講座	身近な話題を取り上げた講演会を開催します。 会場：上高田図書館 会議室	大人向け 定員20人	9月頃 2026年3月頃	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 ※HPは「中野区立図書館」で検索
珠算競技大会	中野区珠算教育振興会共催による、珠算の大会です。 会場：なかのZERO小ホールほか	どなたでも	12/7(日)	無料	なかのZERO事業課 ☎5340-5011 HP「ないせすアカデミア」より
大学との文化交流事業 区内大学との連携ワークショップ	区内大学と協働して取り組む地域連携です。 会場：なかのZERO	未定	3月	未定	
暮らしの書道	暮らしに役立つ身近な毛筆書き。宛名書き等、細字に親しむよう学んでいきます。 会場:中野区シルバー人材センター南部分室・北部分室	どなたでも 講座により10名程度 ※開講最低人数設定あり	通年(上半期・下半期) ※時間・曜日は要問合せ	4,500円/月	中野区シルバー人材センター ☎3366-7971
やさしく楽しい万葉集講座	毎回テーマを決め、その風土に合わせて語り、皆さんと共に詠います。 会場：中野区シルバー人材センター北部分室	どなたでも 20名程度	4月～6月 10月～12月 第2・4木曜日 14:00～16:00	2,500円/月	

4 語学

(1) 英語

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
外国語講座 「やさしい英会話」	英会話を基礎から楽しく学ぶ方のための講座です(前期12回、後期12回)。 会場：なかのZERO西館	どなたでも 定員25名	前期： 4/ 7(月)～ 7/28(月) ※予備日含む 後期： 9/ 1(月)～ 12/22(月) ※予備日含む 毎週月曜日 10:00～12:00	<受講料> 前期・後期 一般：各20,000円 賛助会員：各18,000円	中野区国際交流協会 ☎5342-9169 HP「中野区国際交流協会」より
シルバー人材センター 北部分室英語講座 ・英会話基礎 ・英会話入門	初歩的な英会話を発音の基礎から。応用的表現、国内外の時事問題などをやさしい英語で話すなど、さまざまなレベルに応じて行います。 会場：中野区シルバー人材センター北部分室	どなたでも 講座により 10名程度 ※開講最低人数 設定あり	通年（上半期・下半期） ※時間・曜日は要問合せ	4,000円/月	中野区シルバー人材センター ☎3366-7971
シルバー人材センター 南部分室英語講座 ・英会話入門 ・英会話基礎 ・英会話中級Ⅰ ・英会話中級Ⅱ	初歩的会話・実践的会話・自由会話(自己表現)へと楽しくステップアップ。外国の習慣、発音、早口言葉なども織り込み、楽しんで学ぶことを一番に考え工夫しています。 会場：中野区シルバー人材センター南部分室	どなたでも 講座により 10名程度 ※開講最低人数 設定あり	通年（上半期・下半期） ※時間・曜日は要問合せ	入門・基礎・中級Ⅰ： 4,000円/月 中級Ⅱ： 4,500円/月	

(2) 中国語

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
外国語講座 「初めての中国語」	中国語をはじめて学ぶ方のための講座です(前期12回、後期12回)。 会場：なかのZERO西館	どなたでも 定員25名	前期： 4/ 8(火)～ 7/29(火) ※予備日含む 後期： 9/ 2(火)～ 12/16(火) ※予備日含む 毎週火曜日 18:30～20:30	<受講料> 前期・後期 一般：各20,000円 賛助会員： 各18,000円	中野区国際交流協会 ☎5342-9169 HP「中野区国際交流協会」より

(3) 韓国語

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
外国語講座 「初めての韓国語」	韓国語をはじめて学ぶ方のための講座です(前期12回、後期12回)。 会場：なかのZERO西館	どなたでも 定員25名	前期： 4/ 7(月)～ 7/28(月) ※予備日含む 後期： 9/ 1(月)～ 12/22(月) ※予備日含む 毎週月曜日 13:30～15:30	<受講料> 前期・後期 一般：各20,000円 賛助会員： 各18,000円	中野区国際交流協会 ☎5342-9169 HP「中野区国際交流協会」より

(4) 日本語

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
日本語講座	日本語を学びたい帰国者や外国からの人のための講座です。 勉強は週1回です。ボランティアの指導による小グループ制なので、どのレベルにも対応できます。 入会は随時受け付け。 会場：なかのZERO西館	日本語学校に通っていない日本語支援が必要な方	通年 毎週火曜日 10:00～12:00/ 14:00～16:00 毎週木曜日 18:30～20:30	テキスト代ほか 登録料： 区内在住・在勤・在学者 3,000円 その他 5,000円	中野区国際交流協会 ☎5342-9169 HP「中野区国際交流協会」より
子ども日本語クラス	日本語学習支援の必要な小中学生が対象の講座です。日本語講座と同様ボランティアの指導による小グループ制。 入会は随時受け付け。 会場：なかのZERO西館	日本語学習支援が必要な小中学生	通年 毎週火曜・木曜日 16:15～17:50 夏休み・春休み子ども日本語クラス ※要問合せ	テキスト代ほか 登録料： 区内在住・在学者 2,000円 その他 3,000円	
日本語ボランティア実践講座	当協会主催の日本語講座で日本語を学びたい帰国者や外国からの人に日本語を教えるボランティアを養成する実践的講座です。 日本語に興味があって、ボランティアをしたい意欲的な方、是非ご応募ください(全15回)。 会場：なかのZERO西館	どなたでも 定員30名 ※ただし区外の方は当協会賛助会員になっていただきます。	11月中旬～ 2026年3月下旬 毎週火曜日 18:30～21:00 全15回 ※予備日あり	<受講料> 一般： 15,000円 賛助会員： 13,000円 その他テキスト代	
さぎのみや日本語教室	日本語を学びたい帰国者や外国からの人のための教室です。日本語講座と同様にボランティア指導による小グループ制。 会場：第1・3月曜日 鷺宮西住宅第二集会所 第2・4月曜日 鷺宮区民活動センター	日本語学校に通っていない日本語支援が必要な方で、鷺宮・上鷺宮・若宮・白鷺に住んでいる方	大人： 第1～4週の月曜日 14:30～16:00 子ども： 第1～4週の月曜日 16:30～18:00 ※祝日は休み	テキスト代ほか 登録料： 大人 3,000円 子ども 2,000円	
やよい日本語教室	日本語を学びたい帰国者や外国からの人のための教室です。日本語講座と同様にボランティア指導による小グループ制。 会場：弥生区民活動センター	日本語学校に通っていない日本語支援が必要な方で、弥生町・南台・本町・中央に住んでいる方	大人： 第1～4週の水曜日 14:00～15:30 子ども： 第1～4週の水曜日 16:00～17:30 ※祝日は休み	テキスト代ほか 登録料： 大人 3,000円 子ども 2,000円	

(1) 健康・福祉

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ✉:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
地域健康活動支援	地域で活動する団体やグループが行う健康に関する学習や活動に、医療系専門職が出向いて講座を行います。 会場：未定	区民	詳細は要問合せ	無料	中部すこやか福祉センター ☎3367-7788 ✉chubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp 北部すこやか福祉センター ☎3389-4321 ✉hokubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp 南部すこやか福祉センター ☎3380-5551 ✉nanbusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp 鷺宮すこやか福祉センター ☎3336-7111 ✉saginomiyasu@city.tokyo-nakano.lg.jp
地域健康づくり教室	ライフイベントに合わせた、健康講座等を行います。 会場：未定	区民	詳細は要問合せ	無料	
栄養相談	妊娠期・乳幼児期から成人・高齢期まで、食事・離乳食・栄養に関する相談を行います。生活習慣病予防、低栄養予防の相談等も行います(予約制)。 会場：各すこやか福祉センター	区民	詳細は要問合せ	無料	
栄養講習会	生活習慣病予防等の普及啓発のための栄養、食生活・食習慣に関する講習会等を行います(予約制)。 会場：各すこやか福祉センター	区民	詳細は要問合せ	無料	
歯科相談	歯や入れ歯のお手入れ方法、お口の体操などの紹介・相談等を行います(予約制)。 会場：各すこやか福祉センター	区民	詳細は要問合せ	無料	
精神保健福祉講座	精神疾患やメンタルヘルスに関する基礎知識、予防や早期発見について、また、こころの不調をかかえる方への対応についての講演会を行います。 会場：未定	区民	詳細は要問合せ	無料	
生活機能向上プログラム	高齢者会館等で高齢者の健康づくりや社会参加の促進のために、「歩く」、「食べる」、「考える」のいずれかのテーマを含めた講座を行います。 会場：高齢者会館等	65歳以上の区民 会館等利用者	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	地域包括ケア推進課 介護予防推進係 ☎3228-8949 ✉kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp
健康生きがいづくり	体操教室や、手芸教室、コーラス等いろいろな活動を各会場で行っています。内容は会場により異なります。 会場：高齢者会館等	60歳以上の区民 会館等利用者	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	
健康体操(北部すこやか福祉センター)	高齢者の健康のために、無理なく楽しく体を動かします。 ゆったりとしたリズムで行う体操A・Bコースのんびり、ゆったり座って体を動かすCコース 会場：みずの塔ふれあいの家	65歳以上の区民 A・B各コース15名 Cコース10名	2025年度募集は4月以降 ※詳細は要問合せ	無料	北部すこやか福祉センター ☎3389-4323
健康体操(中部すこやか福祉センター)	音楽に合わせて無理なく楽しく体を動かします。軽快な体操、椅子に座って行う体操を取り入れていきます。 会場：城山ふれあいの家(さくら館)	65歳以上の区民	詳細は要問合せ	無料	中部すこやか福祉センター ☎3367-7788 城山ふれあいの家(さくら館) ☎3363-0388
ぽかぽかキッズパーティ	健康に関する絵本の読み聞かせやクイズ、体操等を行います。楽しみながらウィルスをやっつけよう！ 会場：江古田図書館	幼児親子 10組	2026年1月頃	無料	江古田図書館 ☎3319-9301

(1) 健康・福祉

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
公開特別講演	地域の人々にも門戸を開放し、食と健康に関する様々なテーマの講演を行っています。 詳細は同学HPに掲載します。 テーマ『デフリンピックの魅力とアスリートの挑戦-食とスポーツの融合-(仮)』 会場：新渡戸文化短期大学	どなたでも	9月上旬	無料	新渡戸文化短期大学 ☎3381-0197 HP「新渡戸文化短期大学」より
新渡戸祭 (フードデザイン学科、臨床検査学科)	医療・健康・食に関するイベントを開催。ゼミやサークルによる発表、学生が提供するランチ等大好評の企画です。 詳細は同学HPに掲載します。 会場：新渡戸文化短期大学東高円寺キャンパス/中野臨検キャンパス	どなたでも	10月中旬	無料	
なかの元気アップ体操ひろば	椅子での運動を中心に30分。筋力とバランスを保ち、転ばないからだ作りへ。無理のない運動習慣が、介護予防につながります。 会場：区内施設	おおむね65歳以上の区民	通年 各会場： それぞれ週1回 オンライン： 週2回	無料	地域包括ケア推進課 介護予防推進係 ☎3228-8949 ☒kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp
一般介護予防事業 朝の体操プログラム「朝活体操」	朝の時間帯、中野区立総合体育館を会場に、「なかの元気アップ体操」を中心にした30分間の手軽な体操教室です。 会場：中野区立総合体育館	65歳以上の区民 各回40名	毎週水曜日 7:15～7:45 /8:00～8:30 前・後半入替制	無料	
一般介護予防事業 (スポーツ・コミュニティプラザ実施分)	簡単な運動や体操を行う介護予防プログラムです。運動器の機能向上、水中運動、認知症予防の3つのプログラムがあり、各スポーツ・コミュニティプラザで実施しています。 会場：各スポーツ・コミュニティプラザ	65歳以上の区民 ※定員は各コースにより異なります。	詳細は要問合せ	無料	
一般介護予防事業 「マイナス5歳若返り体操」	講師の柔道整復師が得意とする「痛みの緩和」と「姿勢の矯正」に重点を置いた体操教室です。膝、腰、肩などに痛みをお持ちの方でもできる体操や、痛みの予防につながる体操を行います。 会場：区内接骨院等2か所	65歳以上の区民 各コース6名	全6コース ※各コースとも、毎週2回、1時間、8回のコース	無料	
一般介護予防事業 「なかの・からだナビ」	歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、柔道整復師の各専門職を講師に「お口の健康」と「食と栄養」の向上につながるプログラムです。 会場：中野区歯科医師会館 他	65歳以上の区民 各コース12名	全3コース ※各コースとも、毎週1回、2時間、6回のコース	無料	
認知症サポーター養成講座	認知症に関する正しい知識、認知症の方との接し方などについて、全国標準テキストを使用した1時間半の講座で学べます。受講希望がある場合、出張講座も出ますので、お問い合わせください。 会場：区内施設（個人向け） 希望場所への出張（団体向け）	区民、区内の団体、学校、事業所 定員なし	詳細は要問合せ	無料	地域包括ケア推進課 在宅療養推進係 ☎3228-5785 ☒ninchisyoun@city.tokyo-nakano.lg.jp
認知症サポートリーダー(みまもり隊)養成講座	認知症サポーター養成講座を受講した方で、認知症の人が希望を持って暮らせる地域づくりのために活動したいと考えている方向けの講座です。講義2回、ボランティア体験1回の連続講座となります。 会場：区役所等	区民 30名程度	講義2日間とボランティア体験1日 詳細は要問合せ	無料	
高齢者生活支援サービス担い手養成講座	介護予防・生活支援に関心があり、地域で活動を希望する区民が対象です。介護保険制度や援助を必要とする高齢者の特徴、家事・介護等の知識や技術を習得し、受講後の地域活動をサポートします。1講座から受講可能です。 会場：スマイルなかの3階会議室 他	区内在住・在勤・在学の方	詳細は要問合せ	無料 ※講座により実費負担あり	中野区社会福祉協議会 ほほえみサービス事業 ☎5380-0753

(1) 健康・福祉

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
手話講習会 (入門・基礎・応用・手話通訳者養成クラス)	将来、手話通訳者として活動することを希望する方のために手話講習会を開催します。詳細はお問い合わせいただくか区のホームページをご覧ください。 会場：障害者社会活動センター (中野5-68-7スマイルなかの5F)他	詳細は要問合せ	4月～2026年2月 ※募集は年1回毎年2月頃	テキスト代 3,000円程度	障害福祉課 障害者施策推進係 ☎3228-8832 ☒shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp
障害者福祉会館 定例講座	定例的に講師の指導のもと、楽しい雰囲気の中で、活動の場を設けています(あみもの・座位エクササイズ・レク体操等)。 会場：中野区障害者福祉会館	区内在住の 障害のある方	通年	教材費	中野区障害者福祉会館 講座・講習担当 ☎3389-2171 ☒na_shoukan@ikuseikai-tky.or.jp
障害者福祉会館 入門講座	障害のある方が、日々の生活をより充実させるために、年度ごと関心の高い分野の入門シリーズを開催します。 会場：未定	区内在住・在勤の 障害のある方	通年 ※不定期	教材費	
点字教室	点字ボランティアを育成するために点字教室を開催しています。 ※区報に募集記事を掲載します。 会場：未定 中野区障害者福祉会館	区内在住・在勤・在学の方	未定	教材費 ※3,000円程度	保健予防課 精神保健支援係 ☎3382-2433 ☒hokenyobo@city.tokyo-nakano.lg.jp
自殺対策講演会 (区民向けゲートキーパー研修)	自殺の現状を知ると共に、自殺を考える人の気持ちに気づく方法、身近な人の相談に役立つ言葉がけや対応など、自殺対策についての講演会を行います。 会場：区内施設	区内在住・在学・在勤の方	詳細は要問合せ	無料	
心のサポーター養成講座	メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解を持ち、こころの不調の早期発見やサポートに役立つ、知識や方法の習得を行います。 会場：区内施設	区内在住・在学・在勤の方	詳細は要問合せ	無料	保健予防課 精神保健支援係 ☎3382-2433 ☒hokenyobo@city.tokyo-nakano.lg.jp

(2) 地域活動

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
中野区民 ふれあい運動会	障害のある人、ない人が運動とレクリエーションを通じて、ふれあい、健康増進、相互理解を深めます。 会場：第二中学校	どなたでも	5月中旬	無料	障害福祉課 障害者施策推進係 ☎3228-8832 ☒shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp
地域活動応援！講座 ～なかのdeフラットつながる～	ボランティア活動・地域活動をこれから始めようと思っている方や、活動のステップアップを考えている方のための講座です。 会場：スマイルなかの3階会議室 他	区内在住・在勤・在学の方	詳細は要問合せ	無料 ※講座により実費負担あり	中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター ☎5380-0254 ☒vc@nakanosha-kyo.com HP「中野区社会福祉協議会」より
帝京平成大学 中野キャンパス 学園祭 -四季祭(しきさい)-	多くの来場者の方に楽しんでいただける各種イベントを開催いたします。中野区民の皆さまをはじめ、たくさんの方々のご来場を心よりお待ちしております。 会場：帝京平成大学中野キャンパス	どなたでも	11月 ※詳細は同校HPに掲載	無料	帝京平成大学中野 キャンパス学生課 ☎5860-4720
健康茶房	地域連携部の学生や薬学部教員、協賛企業が協働し、中野区民のすべての世代を対象とする、健康増進をテーマとした講演や学生と地域住民の交流の場を提供しています。 会場：帝京平成大学中野キャンパス ComoRevi	区内在住・在勤・在学の方 約20名	年5回程度 ※詳細は同校HPに掲載	200円(予定)	帝京平成大学 中野キャンパス ☎5860-4711 HP「帝京平成大学」より

THU交流ひろば“あいあい”	看護学研究科と看護学科の合同で、ミニ講義や健康チェックを通じて、学生や教員と地域住民の交流の場を提供しています。 会場：帝京平成大学中野キャンパス ComoRevi	区内在住・在勤・在学の方 約25名	年2回 ※詳細は同校HPに掲載	無料	帝京平成大学 中野キャンパス ☎5860-4711 HP「帝京平成大学」より
----------------	---	----------------------	--------------------	----	---



社会福祉法人 中野区社会福祉協議会

だれもが安心して暮らせるまちづくりをめざします

中野ボランティアセンター

ボランティア活動の相談や調整、講座の開催、情報の収集と提供など区民のボランティア活動を推進します。

☎ 5380-0254 FAX 5380-6027

☎ 5380-0255（ボランティア相談専用電話）

ほほえみサービス事業

高齢、障がい、病気など何らかの事情で、家事や買い物、外出の支援を必要とされている区民を、地域に住む協力会員が有償でお手伝いする、会員制の支えあいのしくみです。

隙間時間でお手伝いをしませんか？まずは協力会員説明会にご参加ください。

☎ 5380-0753 FAX 5380-0750

中野区ファミリー・サポート事業

子どもを預かってくださる方を募集しています。仕事や用事で子どもの世話ができないときの預かりや、保育園の送迎など、子育てを地域で手助けする援助活動です。（会員制・有料）病児の預かり（就労世帯対象）も行っています。まずは登録講習会にご参加ください。

☎ 5380-0752 FAX 5380-0750

◆受付時間 8：30～18：00

高齢者困りごと支援事業

ご高齢の方が安心して生活できるよう、地域の方々の協力で、日々のちょっとした困りごとをお手伝いします。協力してくださる登録サポーター（ボランティア）を募集しています。

- ・区内在住、在勤、在学の20歳以上の方
- ・月～土（9：00～17：00）の30分以内の1回で終了するボランティア活動です。

☎ 090-5778-7288

◆運 営 社会福祉法人 中野区社会福祉協議会

◆住 所 〒164-0001 中野5-68-7 社会福祉会館（スマイルなかの）

◆受付時間 9：00～17：00

◆休 業 日 日曜日、祝日、第3月曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

☆社会福祉協議会ホームページアドレス <http://www.nakanoshakyo.com>

6 子育て・子どものための講座

(1) 乳幼児・保護者

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
産前サポート事業	出産に向けて、妊娠期の心身の健康や、出産育児に関する情報提供など、妊婦さんを対象にした講座です(予約制)。 会場:各すこやか福祉センターほか	妊娠20週から36週の方 定員については要問合せ	詳細は要問合せ	無料 ※講座によって実費負担あり	
産後サポート事業	赤ちゃんとお母さんを対象とした、助産師や地域子育て支援者がサポートする話し合いを中心とした講座です(予約制)。 会場:各すこやか福祉センターほか	参加可能な赤ちゃんの月齢あり 詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	無料 ※講座によって実費負担あり	
地域育児相談会	育児や子どもの健康に関わる相談・講演・体験講座を行います。 会場:各児童館ほか	乳幼児親子	詳細は要問合せ	無料 ※講座によって実費負担あり	
こんにちは赤ちゃん学級	沐浴実習、妊婦体験などを行うと同時に、参加者どうしの交流を図り、地域で子どもを育てていくための仲間づくりを図ります(予約制)。 会場:各すこやか福祉センター	はじめて赤ちゃんを迎える家族	詳細は要問合せ	無料 ※講座によって実費負担あり	
離乳食講習会	初期～中期、後期、完了期の離乳食について、そのすすめ方、調理方法、食べさせ方等を学ぶ講座です(予約制)。 会場:各すこやか福祉センター	4か月頃～18か月頃の乳児とその保護者(区民)	詳細は要問合せ	無料	地域包括ケア推進課 ☎3228-8809 ☒sukoyakakikaku@city.tokyo-nakano.lg.jp
父親等向け離乳食講習会	簡単な調理の体験を通して離乳食の作り方や味付け等について学ぶ講座です(予約制)。 会場:各すこやか福祉センター	家族に妊婦または乳児(講座当日6か月未満)のいる男性(区民)	詳細は要問合せ	無料	中部すこやか福祉センター ☎3367-7788 ☒chubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
多胎児ピアサポート「多胎児交流会」	多胎児の保護者のみなさんに集まっていたいただき、子育てについての情報交換、専門職のアドバイスなどを行い、仲間づくりを図ります(予約制)。 会場:各すこやか福祉センターほか	多胎児を妊娠中の妊婦 多胎児の親子・家族等	詳細は要問合せ	無料	北部すこやか福祉センター ☎3388-0240 ☒hokubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
アレルギー教室	乳幼児のアレルギーについての基本的な知識と対応を学ぶ講座です(予約制)。 会場:各すこやか福祉センター	乳幼児をもつ保護者	詳細は要問合せ	無料	南部すこやか福祉センター ☎3380-5551 ☒nanbusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
妊婦さんの歯っぴいお食事講座	初めて出産を迎える方を対象に、妊娠中から産後の食事のポイントや、レシピの紹介、お口の健康について学ぶ講座です(予約制)。 会場:各すこやか福祉センター	妊娠中の方(区民)	詳細は要問合せ	無料	鷺宮すこやか福祉センター ☎3336-7111 ☒saginomiya-sukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
6か月からの歯みがき教室	乳幼児の歯みがき習慣の準備から仕上げみがき・保護者の口腔ケアについて等のお話と実習を行います(予約制)。 会場:各すこやか福祉センター	6～11か月の赤ちゃんとお母さんと保護者(区民)	詳細は要問合せ	無料	
1歳からの歯みがき教室	会場:各すこやか福祉センター	1歳～1歳11か月のお子さんと保護者(区民)	詳細は要問合せ	無料	
食育講習会	各地域の児童館等で、「食の体験」を通し、食の重要性や実践に生かせる技術を学ぶ講座です。 会場:各児童館	区民	詳細は各すこやか福祉センターへ要問合せ	無料	
絵本講座	乳幼児から絵本に触れ合うことの大切さを伝える保護者向けの講座です。 会場:中野区内児童館ほか	乳幼児・保護者	図書館HPに掲載、または各図書館へ要問合せ	無料	中央図書館 ☎5340-5070 HP「中野区立図書館」より

(1) 乳幼児・保護者

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
プレママ・プレパパ 絵本講座	はじめて子育てをされる方に向けて、乳児への絵本等の読み聞かせ方法やおすすめ絵本等の紹介などを行います。 会場：各区立図書館(ライブラリーは除く)	妊婦とその家族、または乳児とその保護者	図書館HPに掲載、または各図書館へ要問合せ	無料	中央図書館 ☎5340-5070 HP「中野区立図書館」より
親子で楽しむ科学あそび	親子で楽しめるあそびを行う 会場：未定	幼児～小学校低学年と保護者	10月	無料	中野東図書館 ☎5937-3559 HP「中野区立図書館」より
わらべうたを たのしむ会	子どものこころを育むわらべうたを親子で楽しめます。 会場：江古田図書館会議室	第1部： 4カ月から1歳半 前後の親子5組 第2部： 1歳半前後から3 歳までの親子5組	5月	無料	江古田図書館 ☎3319-9301 HP「中野区立図書館」より
鷺宮図書館 子育て応援講座	子育てに関する講座を開催します。 会場：鷺宮区民活動センター	子育て中の 保護者 30名	2026年2月頃	無料	鷺宮図書館 ☎3337-1044 HP「中野区立図書館」より
こども教育宝仙大学 こども教育研究センター事業	豊かなこども文化に寄与するため学内に子育て支援広場「ぶちとまと」(A)を定期開催しています。秋には「HOSENこどもフェスティバル」(B)を開催予定です。詳細は同ホームページでお知らせします。 会場：こども教育宝仙大学	A:親子 B:区内在住の親子 ※対象は主に幼児	A:月4回程度 B:10月	無料	こども教育宝仙大学 こども教育研究センター ☎3365-0267 ☒kodomu_edu@po2.hosen.ac.jp
帝京平成大学親子広場 プリプリキッズ・ユニバ	帝京平成大学中野キャンパスでは、学内に親子広場「プリプリキッズ・ユニバ」を設け、子育て中の保護者とお子様、同校保育・幼児コースの学生や教員と一緒に楽しい時間を過ごします。 会場：帝京平成大学中野キャンパス	0歳～未就園児と保護者 80組 ※抽選形式 ※同校掲示板、HPにて案内	詳細は決まり次第、同校掲示板・HPに掲載	登録利用料：年間1,000円	帝京平成大学 中野キャンパス ☎5860-4711 HP「帝京平成大学」より
ママパパ カレッジ	子育てしながらも学び続けたい、子育てを通じてさらにハッピーになりたい方を応援する様々な無料プログラムを実施します。 会場：新渡戸文化学園東高円寺キャンパス	未就学児	年4回程度 日程未定	無料	新渡戸文化学園 ☎3381-0196 HP「新渡戸文化学園」より
NITOBEG ギャザリングパーク	学校という地域資源を最大限活用し、公園のように地域の人々の癒しの場。子どもたちの心に残る各種経験ができる無料イベントです。 会場：新渡戸文化学園東高円寺キャンパス	未就学児とその保護者※イベント内容により多少変更あり	年4回程度 日程未定	無料	

(2) 幼児～小学生（児童）

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
春の子ども会	子ども読書の日(4/23(日))に合わせて、紙芝居や絵本の読み聞かせ、パネルシアター、工作会など、本に親しむ行事を行います。 会場：各区立図書館(ライブラリーは除く)	幼児～小学生	4月上旬～5月上旬	無料	中央図書館 ☎5340-5070 HP「中野区立図書館」より
七夕会	七夕にちなんだおはなし会や工作会などを行います。 会場：各区立図書館(ライブラリーは除く)	幼児～小学生	6月下旬～7月上旬	無料	

(2) 幼児～小学生(児童)

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
夏の工作会	工作会を行います。 会場：各区立図書館(ライブラリーは除く)	幼児～小学生	小学校の夏季休業期間	無料	中央図書館 ☎5340-5070 HP「中野区立図書館」より
ハロウィンイベント	ハロウィンにちなみ、様々なイベントを行います。何があるかはお楽しみ！ 会場：各区立図書館	幼児～小学生	10月下旬	無料	
クリスマス会	クリスマスにちなんだおはなし会や工作会などを行います。 会場：各区立図書館(ライブラリーは除く)	幼児～小学生	12月	無料	
本のふくぶくろ	図書館員がテーマ別に選んだ絵本や児童書を、中身が見えないように袋に入れて貸出します。※館によっては一般向けあり 普段は手に取らない本との出会いを楽しめる行事です。 会場：各区立図書館	乳幼児～小学生 ※館によっては～大人	通年 ※日時は要問合せ	無料	
怪談おはなし会	児童向けの怪談おはなし会を行います。 会場：野方図書館和室	幼児～小学生 ※幼児は保護者同伴可	8月 ※詳細は要問合せ	無料	野方図書館 ☎3389-0214 HP「中野区立図書館」より
毎月最初の土・日はガチャ本の日！	図書館員が選んだ本2冊をセットにして番号を付け、ガチャガチャで出た数字と同じ番号の本を貸し出します。 会場：上高田図書館 児童室	幼児～小学生	通年	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 HP「中野区立図書館」より
図書館スタンプラリー	本を借りてスタンプを集めよう。図書館の使い方が自然に身につきます。最後まで行くと図書館マスターの証を進呈します。 会場：江古田図書館児童コーナー	幼児～小学生	小学校の夏季休業期間	無料	江古田図書館 ☎3319-9301 HP「中野区立図書館」より

(3) 小学生

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
外国語おはなし会	英語のおはなし会を行います。普段のおはなし会とは違った雰囲気を楽しめます。 会場：中央図書館、野方図書館、南台図書館、鷺宮図書館、上高田図書館、中野東図書館	小学生	図書館HPに掲載、または各図書館へ要問合せ	無料	中央図書館 ☎5340-5070 HP「中野区立図書館」で検索
夏休み読書感想文おたすけ隊	読書感想文や自由工作、自由研究に役立つ資料の展示を行います。読書感想文に関する質問や相談にもおこたえます。 会場：中野東図書館7階フロア	小学生	8月	無料	中野東図書館 ☎5937-3559 HP「中野区立図書館」で検索
おしえて！みんなのおすすめ本	夏休みに読んでおもしろかった本をみんなにおしえてあげよう！ 会場：上高田図書館児童室	小学生	7月～8月	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 HP「中野区立図書館」で検索

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
かがくあそびの会	楽しみながら科学の不思議を体験しよう！ 会場：上高田図書館会議室	幼児～小学生 15名程度	8月・2月	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 HP「中野区立図書館」で検索
児童カードポイント キャンペーン	図書館の本を借りてスタンプを集める読 書応援企画です。 会場：上高田図書館児童室	幼児～小学生	5月・10月	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 HP「中野区立図書館」で検索
みんなで楽しく科学 実験	東京大学サイエンスコミュニケーション サークルC A S Tを講師に実験と工作を 行います。 会場：江古田図書館2階会議室	小学生3年～6年 生 20名	8月	無料	江古田図書館 ☎3319-9301 HP「中野区立図書館」より
図書館クイズラリー 「みゃーこからの挑 戦状」	図書館の本を使って、鷺宮図書館マス コットキャラクター“みゃーこ”に挑も う！ 会場：鷺宮図書館4階児童室	幼児～小学生	10月頃	無料	鷺宮図書館 ☎3337-1044 HP「中野区立図書館」より
こども科学教室 前期	フレッシュコース(午前／午後) 10:30～12:00 3回 14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO	小学1年生(区内 在住・在学優 先) 30名	5/11(日) 6/8 (日) 7/13 (日)	各コース 3,000円	なかのZERO事業課 ☎5340-5011 HP「ないせすアカデ ミア」より
	チャレンジコース (午前／午後) 10:30～12:00 3回 14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO	小学2年生(区内 在住・在学優 先) 30名	4/27 (日) 6/1 (日) 6/29 (日)	各コース 3,000円	
	ステップアップコース (午前／午後) 10:30～12:00 3回 14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO	小学3年生(区内 在住・在学優 先) 30名	4/13 (日) 5/25 (日) 6/22 (日)	各コース 3,000円	
	アドバンスコース(午前／午後) 10:30～12:00 3回 14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO	小学4年生 ～6年生(区内 在住・在学優先) 30名	4/6(日) 5/18 (日) 6/15 (日)	各コース 3,000円	
こども科学教室 後期	フレッシュコース(午前／午後) 10:30～12:00 3回 14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO	小学1年生(区内 在住・在学優 先) 30名	10/5(日) 11/9 (日) 12/14 (日)	各コース 3,000円	
	チャレンジコース (午前／午後) 10:30～12:00 3回 14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO	小学2年生(区内 在住・在学優 先) 30名	9/28(日) 10/26 (日) 11/30 (日)	各コース 3,000円	
	ステップアップコース (午前／午後) 10:30～12:00 3回 14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO	小学3年生(区内 在住・在学優 先) 30名	9/21(日) 10/19 (日) 11/23 (日)	各コース 3,000円	
	アドバンスコース(午前／午後) 10:30～12:00 3回 14:00～15:30 3回 会場：なかのZERO	小学4年生 ～6年生(区内 在住・在学優先) 30名	9/7(日) 10/12 (日) 11/16 (日)	各コース 3,000円	

(3) 小学生

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
舞台作りワークショップ発表会	小学生を対象とした舞台作りワークショップの成果発表。 会場：なかのZERO小ホール	どなたでも	3月	無料	なかのZERO 事業課生涯学習課 ☎5340-5011 HP「ないせすアカデミア」より
こども陶芸教室	粘土の成形、絵付けを体験する、親子でも楽しめる初心者向けの陶芸体験です。 会場：なかのZERO	小学生とその保護者	5/31（土） 6/1（日）	1,500円	
こども日本舞踊講座	小・中学生を対象とした、文化的な活動を体験する講座です。 会場：なかのZERO	小・中学生	8月～11月	有料	
コミックイラストワークショップ	小学生を対象としたコミックイラストのワークショップです。 会場：なかのZERO	小学生	7月	有料	
舞台作り体験ワークショップ	小学生を対象とした演劇教室です。 会場：なかのZERO	小学生	1月～3月	有料	
立志塾	仕事や職業の“その先にある高い志”を子どもたちに持ってもらえる様に、各業界の著名人の講演会を実施します。 会場：オンライン開催orリアル開催	小学4年生～6年生とその保護者	年2回程度 日程未定	無料	新渡戸文化学園 ☎3381-0196 HP「新渡戸文化学園」より

(4) 小学生～中学生

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
こども科学教室	夏休み実験室(午前/午後) 10:30～12:00 14:00～15:30 ※受講したい日程を選んで参加 会場：なかのZERO	小学生～中学生 各回30名 ※詳細は要問合せ	7/30(水) 31(木) 8/2(土) 3(日)	1回 1,000円	なかのZERO事業課 ☎5340-5011 HP「ないせすアカデミア」より
はびびよの夏休みカード	夏休み中ライブラリーで本を借りてスタンプを1日1つ押し、たくさんスタンプを集めた方に記念品をお渡しします。	主に小学生以下 (中学生も可)	7月～8月	無料	中央図書館 分室担当 ☎5340-5070 みなみのライブラリー ☎3381-7261 美鳩ライブラリー ☎3330-8160 中野第一ライブラリー ☎3372-8501 HP「中野区立図書館」で検索
小中学生の学習教室	教科書中心の学力に応じた指導を行い、学習意欲を引き出すことを目指します。 小学生：週1回もしくは週2回 中学生：週1回(数学・英語) 会場：中野区シルバー人材センター北部/南部分室	小学3年生～ 中学3年生 各クラス5名程度 ※学年により休講中のクラスあり	通年 ※時間・曜日は要問合せ	小学生 週1回:7,500円/月 週2回:9,800円/月 中学生 7,500円/月 ※1教科ごと	中野区シルバー人材センター ☎3366-7971

(5) その他

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
ティーンズ会議	小中高生がワークショップ等を通じて、自らの意見を表明したり、活動につなげる事業です。 若者会議や地域との交流を行いながら、小中高生が学校・学年の壁を越えて活動します。 会場：区役所等	中野区在住・在学・在勤 小学4年生～18歳の方	未定	無料	子ども・教育政策課 ☎3228-5605 ☒kodomo-tyosei@city.tokyo-nakano.lg.jp
放課後子ども教室推進事業	地域の育成団体が区から委託を受け、放課後や週末に学習や工作、文化活動、スポーツ等を実施し、安全で安心な子どもの活動拠点・居場所づくりを進める事業です。 会場：区内小中学校や児童館、区民活動センター等	主に小学生 ※詳細は、区HPに掲載	詳細は、区HPに掲載	無料 ※内容によって実費負担あり	育成活動推進課 ※各団体の活動や問合せについては、区HP「放課後子ども教室」より
若者フリースペース	ふらっと立ち寄り、気になるプログラムに参加したり、自分なりの利用ができる若者フリースペースです。まずはお気軽にお越しください。 会場：中野区子ども・若者支援センター4階多目的室	中野区在住・在学・在勤 義務教育終了後～39歳の方	火曜日～土曜日 11:30～19:00 ※祝日、年末年始、月2回の閉所日を除く	無料 ※内容によって実費負担あり	中野区若者フリースペース ☎5937-3664 HP「中野区若者フリースペース」より
おはなし・読み聞かせボランティア講座	おはなし会や読み聞かせ活動に興味のある方に向けて、基本から応用までの説明と手あそびなどの紹介を行います。 会場：中央図書館	読み聞かせ活動に興味のある方	図書館HPに掲載、または中央図書館へ要問合せ	無料	中央図書館 ☎5340-5070 HP「中野区立図書館」より
先輩から後輩へメッセージ	後輩へメッセージを書いてもらい、展示する。 会場：中野東図書館7階	中高生向け	4月	無料	中野東図書館 ☎5937-3559 HP「中野区立図書館」より
ベビーマッサージ	講師によるワークショップ 会場：未定	乳幼児とその保護者	6月	無料	

(5) その他

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
YAおすすめ本POP	ポップ展示 会場：中野東図書館7階	中高生向け	通年	無料	中野東図書館 ☎5937-3559 HP「中野区立図書館」より
Favorite box	YAコーナーに設置されたガチャガチャに、備え付けのコインを入れて回すと、職員が選んだおすすめ本のレシートが入ったカプセルが出てきます。本選びに迷ったらご利用ください。 会場：中野東図書館7階YAコーナー	中高生	通年	無料	
育児中のお父さん・お母さん 図書館で「自分時間」を過ごしませんか？	図書館利用者を対象に、1時間お子さんを預かる。 会場：中野東図書館7階こどものへや	大人向け	年10回	無料	
大人の工作会	大人向けの工作会を行います。 会場：上高田図書館 会議室	大人向け 定員10人程度	5月頃	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 HP「中野区立図書館」より
朗読会	物語や詩の朗読を聴いて、作品の世界を楽しみましょう。 会場：上高田図書館 会議室	大人向け 定員20人程度	10月頃	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 HP「中野区立図書館」より
朗読会	朗読ボランティアの方をお招きし朗読会を開催します。 会場：野方図書館3階会議室	中学生以上 25名程度	図書館HPに掲載、または野方図書館へ要問合せ	無料	野方図書館 ☎3389-0214 HP「中野区立図書館」より
パフォーマンスキッズストーリー	オリジナルの舞台作品をつくり、発表公演を行います。 会場：野方区民ホール	小学生～高学生	WS6/28（土）、29（日）、7/5（土）、12（土）、13（日）、19（日）、20（日） 本番7/21（月・祝）	無料	なかのZERO事業課 ☎5340-5043 HP「ないせすアカデミア」より
中野区ファミリー・サポート事業協力会員養成講座	この講座は、地域の子育て支援に必要な基礎知識の習得と技術力アップを目的とし、全講座を受講すると病気のお子さんを預かる「特別援助活動」にも参加できます。 会場：スマイルなかの 他	子育てに関心のある方はどなたでも	詳細は要問合せ	無料	中野区社会福祉協議会 中野区ファミリー・サポート事業 ☎5380-0752
シンポジウム 障害のある人もない人もともに支えあう社会へ	障害のある子の子育てを経験した保護者や当事者の方が生活での体験をお話することで、その思いを地域の皆さんで共有していただき、ともに暮らしていくための絆を深める企画です。 会場：未定	どなたでも	夏期以降を予定	無料	特定非営利活動法人わかみやクラブ ☎6821-7520 ☒info@wakamiyaclub.or.jp HP「わかみやクラブ」より
ペアレントプログラム	発達が気になるお子さんの対応について、連続ワーク（全5回を予定）で実践を交えながら学びます。 会場：未定	どなたでも	秋期以降を予定	無料	特定非営利活動法人わかみやクラブ ☎6821-7520 ☒info@wakamiyaclub.or.jp HP「わかみやクラブ」より

7 くらし・防災・環境

(1) くらし

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
くらしの講座	消費生活に関する各種講座を開催し、消費者情報の提供などを行います。 一般向け、親子向け講座があります。 会場：区役所内会議室	区内在住・在勤・在学の方	年6回	無料	消費生活センター ☎3228-5438 ✉shohiseikatu-senta@city.tokyo-nakano.lg.jp
消費生活センター出前講座	区民等の要望により、悪質商法の手口の事例や対処法などをテーマに、消費生活相談員を講師として派遣します。 会場：区内各地	区民 区内事業者	希望により実施 ※土日、祝日、夜間を除く	無料	
食品衛生派遣講習会	食中毒、添加物など、食品衛生に関するテーマについて食品事業者や区民団体等からの依頼に応じて、担当者を派遣して講習会を実施します。 会場：区内各地	区民 区内事業者	随時	無料 ※詳細は要問合せ	生活衛生課 食品衛生係 ☎3382-6664 ✉seikatueisei@city.tokyo-nakano.lg.jp
食中毒予防パネル展(夏期)	鶏肉などの肉の加熱不足による食中毒が多発しています。生肉の取扱いや特に注意が必要な「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」による食中毒について、予防のポイントを紹介しします。 会場：中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」	どなたでも	7月	無料	
食中毒予防パネル展(冬期)	寒い季節にも、食中毒は多く発生しています。秋から春にかけて多発する、「ノロウイルス」による食中毒の特徴とその予防のポイントを紹介しします。 会場：中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」	どなたでも	12月	無料	
食の安全・安心懇談会	学識経験者を講師に招き、食の安全・安心のために何が必要かリスクコミュニケーションを行います。区民、区内事業者、行政担当者がそれぞれの立場から情報や意見を出し合い、意見交換を行います。 会場：産業振興センター	どなたでも 先着30名程度	11月	無料 ※一時保育・手話通訳あり(要事前予約)	
薬物乱用防止中野区民大会	薬物乱用の恐ろしさについての講座と、中学生によるポスター・標語の入賞作品の表彰式を行います。 会場：帝京平成大学中野キャンパス内	どなたでも 先着50名程度	帝京平成大学学園祭「四季祭」にて開催	無料	生活衛生課 医薬環境衛生係 ☎3382-6663 ✉seikatueisei@city.tokyo-nakano.lg.jp
帝京平成大学学園祭「四季祭」にて薬物乱用防止ポスター・標語の展示会	区内の中学生による薬物乱用防止ポスター・標語の応募全作品を受賞作品と一緒に展示し、薬物乱用防止推進の普及啓発活動を行います。 会場：帝京平成大学中野キャンパス内	どなたでも 直接会場へ	帝京平成大学学園祭「四季祭」にて開催	無料	
くすりの相談会	薬と健康の週間にあわせて、中野区薬剤師会の薬剤師が、くすりの飲み方などの相談をお受けします。 会場：帝京平成大学中野キャンパス内	どなたでも 直接会場へ	帝京平成大学学園祭「四季祭」にて開催予定	無料	

(2) 防災・安全

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
防火のつどい (中野消防署)	火災予防に功績のあった方々の表彰式及び防火・防災講演会等を行います。 詳細は、同署HP及び「東京消防庁公式アプリ」よりご確認ください。 会場：未定	どなたでも	秋の火災予防運動期間中(11/9(日)～15(土)) またはその前後	無料	
中野消防フェスタ	消防署を区民のみなさんに開放します。 初期消火訓練・防火衣着装訓練、はしご車乗車体験(抽選)など、いろいろな体験コーナーを設けて、楽しく防火防災を学ぶことができます。 詳細は、同署HP及び「東京消防庁公式アプリ」よりご確認ください。 会場：未定	どなたでも	春の火災予防運動期間中(2026年3/1(日)～7(土)) またはその前後	無料	中野消防署予防課 ☎3366-0119 HP「中野消防署」より
防火のつどい (野方消防署)	火災予防に功績のあった方々の表彰式及び防火・防災講演会等を行います。 詳細は、同署HP及び「東京消防庁公式アプリ」よりご確認ください。 会場：未定	どなたでも	秋の火災予防運動期間中(11/9(日)～15(土)) またはその前後	無料	野方消防署予防課 ☎3330-0119 HP「野方消防署」より
のがた消防フェスタ	防火衣の着装、いざという時に役立つ応急救護、消火器の放水などを体験し楽しく学ぼう!!他にも、たくさんの企画でお待ちしています。記念品のプレゼントもあります。 詳細は、同署HP及び「東京消防庁公式アプリ」よりご確認ください。 会場：未定	どなたでも	春の火災予防運動期間中(2026年3/1(日)～7(土))、 またはその前後	無料	
救命講習普通救命講習(3時間)	私たちはいつ、どこで生命の危機に遭うかわかりません。緊急時に必要なのは、身近にいる人(バイスタンダー)の力です。心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の取り扱い方法、止血法など、応急手当の方法を身につけておきましょう。 会場：中野消防署、野方消防署	都民	詳細は要問合せ ※普通救命講習 中野消防署： 毎月第3土曜日 野方消防署： 毎月1回 (前月中に予定をHPに掲載します。)	無料 ※教材費等実費負担あり	中野消防署救急係 ☎3366-0119 HP「中野消防署」より 野方消防署救急係 ☎3330-0119 HP「野方消防署」より
東京消防庁災害時支援ボランティア募集	地震や大きな災害が発生したとき、応急救護活動や後方支援などを行います。 また、震災時等に備え、地域の防災リーダーとして各種訓練や行事等に参加します。	都内に在住、在勤、在学の方 ※中学生を除く。 15歳以上の方で、普通救命講習等の資格をお持ちの方。詳細は要問合せ	随時募集中	無料	中野消防署防災安全係地域防災担当 ☎3366-0119 HP「中野消防署」より 野方消防署防災安全係地域防災担当 ☎3330-0119 HP「野方消防署」より

(3) 環境

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
中野区花と緑の祭典	「中野区花と緑の祭典実行委員会」の企画・運営による、緑化啓発の催しです。 苗木の無料配布・園芸教室・連携自治体の物産やガーデニングのお店など。 会場：中野四季の森公園	どなたでも	春：5月 秋：10月	無料 ※教室費等実費負担あり	環境課 環境・緑化推進係 ☎3228-5516 ☒kankyo01@city.tokyo-nakano.lg.jp
環境月間パネル展・冬季の省エネルギー対策パネル展	区役所1階にて、家庭のできる省エネルギー・節電の取組みやみどりを増やす取組、区の環境施策などを紹介します。 会場：区役所1階	どなたでも	6月、1月	無料	
子どもエコ講座	環境問題や新しいエネルギーなどをわかりやすく学べる子ども向けのエコ講座です。 会場：区役所内会議室	区内在住・在学の小学生等 各回先着30名	7月下旬～8月	無料	
環境交流事業（日帰りバスツアー）	群馬県みなかみ町「中野の森」での植樹体験ツアーを実施します。 会場：群馬県みなかみ町	区内在住・在勤・在学の方 先着30名 ※4歳以上	10月頃	3,000円程度	
なかのエコフェア	お子さんから大人まで環境に関する展示や体験を楽しめます。 区、区民団体や事業者等が連携し、地球温暖化防止に係わる取り組みを紹介します。 会場：中野区役所等	どなたでも	11月	無料	
みどりの教室	みどりに関する身近な内容をテーマとした、楽しく学べる講習会です。区報で募集します。 会場：区役所内会議室	区内在住・在勤・在学の方 50名	3月	無料 ※教材費等実費負担あり	
地域環境アドバイザー派遣事業	地域における環境保全活動や地球温暖化防止活動を支援するため、「中野区地域環境アドバイザー」を区内の学校や町会・自治会、子ども会などでおこなう環境講座や学習会などに派遣します。	どなたでも	随時	無料	
地球温暖化防止出前講座「エコライフのすすめ」	地球温暖化や省エネライフなどについて、わかりやすくお話する出前講座です。	区民・事業者 ※10名以上の集まりでお申込みください	随時	無料	ごみゼロ推進課 ごみ減量推進係 (リサイクル展示室内) ☎3228-5563 ☒gomizero@city.tokyo-nakano.lg.jp
ごみ減量出前講座	地域の行事や勉強会など、さまざまな場面でごみ・リサイクルについてお話しします。講義形式やクイズ・ゲーム、会合前の10分程度のミニ講座など、多様な形式で実施します。 会場：希望に応じて出向	区民、区内事業者	希望により 随時実施	無料	
あまりにも美味しい あまりものレシピ親子クッキング	新渡戸文化短期大学との連携事業として、食材を無駄にしないでおいしく食べさせるためのレシピを題材とした親子向けの料理教室を行います。 会場：新渡戸文化学園	区内在住・在学の小学生とその保護者	8月	無料	

(3) 環境

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
環境学習 (ごみの分別の仕方)	子どもたちにごみの分別ゲーム等をしながら、ごみの分別について学んでもらいます。また、スケルトン清掃車を使って清掃車の構造や積込みの仕組みを知ってもらいます。	保育園・幼稚園・小学校	希望により随時 ※日曜日を除く	無料	清掃事務所作業係 ☎3387-5353 ✉seiso@city.tokyo-nakano.lg.jp
環境学習 (ごみの分別の仕方)	スケルトン清掃車を使って、清掃車の構造や積込みの仕組みを理解してもらい、ごみ分別の重要性に加え、車両火災やごみ袋の破裂による飛散などの予防方法などについても理解してもらいます。	どなたでも ※清掃車が駐車できるスペースが必要	希望により随時 ※日曜日を除く	無料	
みどりのカーテン	野方図書館では、ゴーヤの他に、今年はカボチャも育てます。カーテンの成長の様子は、野方図書館ロビーと図書館ホームページでご覧いただけます。 会場：野方図書館南側側面	どなたでも	5月～10月	無料	野方図書館 ☎3389-0214 HP「中野区立図書館」より
	南台図書館にて「みどりのカーテン」に取り組めます。見た目の涼しさと「みどりのカーテン」の成長を見守る楽しさを感じてください。 会場：南台図書館		5月～10月	無料	南台図書館 ☎3380-2661 HP「中野区立図書館」より
きずなちゃんを育てよう	中野の野菜「きずなちゃん(空心菜)」を育てます。収穫体験を通じて「食育」、「環境緑化」について学べます。 会場：江古田図書館入口	どなたでも	7月～10月	無料	江古田図書館 ☎3319-9301 HP「中野区立図書館」より

8 平和・人権

(1) 平和

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
平和のつどい	講演等を通して、戦争の実相を知り、これからの平和を考えます。 会場：なかのZERO小ホール	どなたでも	1月（予定）	無料	企画課 平和・人権・男女共同参画係 ☎3228-8229 ☒heiwa@city.tokyo-nakano.lg.jp
平和企画展示	国内外における戦争や、現在、世界で起きている問題等をテーマにパネルなどを展示し、平和の尊さ、大切さを考えます。 会場：中野区平和資料展示室など	どなたでも	年4回 ※日程未定	無料	
平和の旅	次世代の区民を対象に、戦争の実地を訪れ、戦争の悲惨さを学び、未来の平和を自分事として考えてもらう機会です。 ※令和7年度訪問予定地 広島市、呉市	区内(在住・在学)の中学2年生	8月（予定）	無料	

(2) 人権

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
男女共同参画週間事業	男女共同参画の理解を深めてもらうため、講演会、パネル展示などを実施します。 会場：区役所等	どなたでも	6月	無料	企画課 平和・人権・男女共同参画係 ☎3228-8229 ☒danjosenta@city.tokyo-nakano.lg.jp
人権啓発講演会	令和4年3月に制定した「中野区人権及び多様性を尊重するまちづくり条例」を広め、人権・多様性について考えるきっかけとして講演会を実施します。 会場：明治大学中野キャンパス（予定）	どなたでも	11月	無料	
人権パネル展	人権週間にあわせて、人権を守ることの大切さなどを考えるきっかけとして、関連の写真やパネルなどを展示します。 会場：区役所1階、中野駅ガード下（夢通り）	どなたでも	12/ 4(木)～10(水)	無料	

9 歴史・文化

(1) 歴史

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
企画展 中野区の戦後80年	太平洋戦争終了直前の戦時中の生活から戦後の高度成長期を経て発展してきた中野区の姿を、ポスター、生活道具、写真等でたどります。 会場：歴史民俗資料館	どなたでも	6/17（火）～ 8/16（土）	無料	歴史民俗資料館 ☎3319-9221 HP「中野区立歴史民俗資料館」より
企画展 絵馬展	明治時代から平成時代にかけての絵馬と江古田の旧名主家・山崎家に伝わった江戸時代の絵馬を展示。絵馬の歴史や形、絵柄に見る願い等、絵馬にまつわるあれこれを紹介します。 会場：歴史民俗資料館	どなたでも	9/30（火）～ 11/30（日）	無料	
企画展 おひなさま展	江戸時代から平成時代の雛飾り約40組を展示。山崎家に伝わる江戸時代から明治時代の雛人形を飾る雛段飾りを中心に、明治・大正・昭和と移り変わる人形の姿を紹介します。 会場：歴史民俗資料館	どなたでも	2026年 2/10（火）～ 3/14（土）	無料	
館蔵品展 山崎家の漆器	江古田の旧名主家・山崎家に受け継がれてきた美しい漆器を一堂に展示します。椀、重箱など食に関わる漆器や文箱など用途別に紹介するほか、山崎家や同家と漆器の関わりについても紹介します。 会場：歴史民俗資料館	どなたでも	4/22（火）～ 6/14（土）	無料	
館蔵品展 広重三代 一館蔵品でみる浮世絵の世界	「東海道五十三次」などで知られる初代広重、堅実な作風の二代目、明治期に横浜や東京の名所を描き、その独特の色彩で人気を博した三代目。浮世絵の伝統を踏襲しつつ個性的な作品を残した「広重」の系譜を当館収蔵品でたどります。 会場：歴史民俗資料館	どなたでも	8/19（火）～ 9/28（日）	無料	
館蔵品展 商いと商店街	青梅街道沿いで発達した醸造業、新井薬師前の店や他所から来る物売り等様々な形態の小売業・サービス業を通じて人々の生活に欠かせない「商い」を紹介。写真や商店街のチラシ、看板、広告等の資料で近代以降の「商い」も紹介します。 会場：歴史民俗資料館	どなたでも	12/2（火）～ 2026年 2/8（日）	無料	
コーナー展 地域展「本町」	本町地域の歴史と史跡を紹介し、昭和40年頃と現在のまちの移り変わりを写真でたどります。 会場：歴史民俗資料館	どなたでも	7/1（火）～ 8/31（日）	無料	
コーナー展 旧豊多摩監獄表門関連展示2025	4回目となるシリーズ展。今年度は、近代の監獄・刑務所建築物との共通点・相違点をテーマに歴史的意義を探ります。 会場：歴史民俗資料館	どなたでも	11/18（火）～ 2026年 1/11（日）	無料	
夏休みイベント	昔の暮らしの体験や、歴史民俗資料館ならではの工作など、様々なプログラムを実施します。夏休みの自由研究の相談も受け付けます。 会場：歴史民俗資料館	小中学生向け ※原則、事前申込制、定員を超えた場合は抽選	7/22（火）～ 8/31（日）	無料	
古文書講座 1	江戸時代の文字の読み方を学び、当時の様子に触れる講座です。初めて古文書に触れる方向けの入門コースです。 会場：歴史民俗資料館	大人向け 35人 ※事前申込制、定員を超えた場合は抽選	9月～11月頃 各3回	無料	

古文書講座 2	江戸時代の文字の読み方を学び、当時の様子に触れる講座です。古文書の基礎知識に触れたことのある経験者向けのコースです。 会場：歴史民俗資料館	大人向け 25人 ※事前申込制、定員を超えた場合は抽選	9月～11月頃 各3回	無料	歴史民俗資料館 ☎3319-9221 HP「中野区立歴史民俗資料館」より
---------	--	-----------------------------------	----------------	----	--

(1) 歴史

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
哲学堂講座	哲学堂とその創設者である井上円了について学ぶ2回連続の講座です。 会場：歴史民俗資料館/哲学堂公園	大人向け 20人 ※事前申込制、定員を超えた場合は抽選	9月～10月頃 全2回	無料	歴史民俗資料館 ☎3319-9221 HP「中野区立歴史民俗資料館」より
山崎家庭園・茶室公開	江戸時代に建てられた山崎家の茶室と庭園を公開します。 会場：歴史民俗資料館	どなたでも	春季:4/22(火)～5/6(火・祝) 秋季:10/1(水)～11/2(日) 9:00～16:00 ※雨天・荒天時等中止	無料	
文化財ウォッチング	中野区内の文化財や史跡を解説を聞きながら巡ります。 会場：中野区内	大人向け 20人 ※事前申込制、定員を超えた場合は抽選	①:5/17(土) ②:1月～3月頃	無料	
史跡めぐり	生涯学習の一環として、貸切バスを利用して、東京及び近県の史跡を、地元のガイドさんの説明を聞きながら訪ねます。	18歳以上	年3回 ※6月、10月、2026年3月	各回11,000円 ※教育振興会会員は9,000円	中野区教育振興会 ☎3228-5544 ✉bz720662@bz03.plala.or.jp

(2) 文化

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
中野区伝統工芸展	中野のまちに受け継がれている伝統工芸の数々を紹介します。 「東京手描友禅」、「江戸表具」、「江戸木彫刻」や「彫刻硝子」などの区内伝統工芸品の展示、販売、実演を行います。 ※主催：中野区伝統工芸保存会 会場：中野区役所1階	どなたでも	6/6(金)～8(日)	入場無料。体験は有料。5月中旬頃より随時お知らせ致します。	文化振興・多文化共生推進課 文化振興・多文化共生推進係 ☎3228-8863 ✉bunka-tabunka@city.tokyo-nakano.lg.jp
しめ飾り作り	大人も子どもと一緒に、伝統的な技を体験できるイベントです。 会場：歴史民俗資料館	小学生以上 24名 ※事前申込制、定員を超えた場合は抽選	12月中旬	無料	歴史民俗資料館 ☎3319-9221 HP「中野区立歴史民俗資料館」より
伝統文化体験講座「将棋の世界」	日本の伝統文化に触れる講座です。 会場：歴史民俗資料館	初級・中級者 20名 ※事前申込制、定員を超えた場合は抽選	12月頃	無料	
親子向けワークショップ「きいて、さわろうー民話と昔の道具」	道具が出てくる昔話の朗読と、道具の体験を楽しむワークショップです。 会場：歴史民俗資料館	親子10組(予定) ※事前申込制、定員を超えた場合は抽選	1月～3月頃	無料	

(2) 文化

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
日本伝統芸能大会	区内で活動する4団体による伝統芸能の祭典です。 会場：なかのZERO大ホール・小ホール	どなたでも	11月 時間未定	無料	なかのZERO 事業課 ☎5340-5043 HP「ないせすアカデ ミア」より
事前講座 「能のてほどき」	能について理解を深める講座を開催しま す。 会場：なかのZERO	小学生以上	12/13 (土) 時間未定	有料	
新春特選落語	新春に楽しめる落語を開催します。	小学生以上	1/6(火) 時間未定	有料	
なかのZERO新春能	毎年、大好評の新春能公演を開催しま す。 会場：なかのZERO大ホール	小学生以上	2026年1/25 (日) 14:00開演	有料	
大人のための陶芸教 室	初めての方も、陶芸の楽しさを味わって いただけます。 会場：なかのZERO	18歳以上の区民 で初心者の方 20名	前期4/3～6/19 (木) 後期9/11～11/27 (木) 全10回	23,000円	なかのZERO事業課 ☎5340-5011 HP「ないせすアカデ ミア」より
なかの文化フォーラ ム公開講座	文化団体「なかの文化フォーラム」の講 師陣により、さまざまなテーマの公開講 座を行います(詳細は広報紙「ないせす」 等で周知します)。 会場：なかのZERO	どなたでも 講座により各回8 ～20名程度	通年	各回1,000円	
映画会	幅広い年代にお楽しみいただける映画会 を行います。上映作品にちなんだ図書館 資料の展示とブックトークを併せて行い ます。 会場：中央図書館地下2階セミナールーム	未定(要問合せ)	日程未定 ※図書館HP、または 中央図書館へ要問合 せ	無料	中央図書館 ☎5340-5070 HP「中野区立図書 館」より
かみたかだ寄席	噺家さんをお招きし、落語会を開催しま す。 会場：上高田図書館2階会議室	中学生以上 25名 ※保護者同伴の場 合、小学生可	年2回開催予定 ※6月頃・11月頃	無料	上高田図書館 ☎3319-5411 HP「中野区立図書 館」より
中野区検定	中野区に関する歴史、地理、文化、産業 に関する問題(50問択一式)を解くことに より、中野区に対する関心を高め、地域 に愛着を持ってもらうことが目的。点数 に応じて、ものしり博士になれます。	どなたでも	11/30 (日)	500円 ～1,500円 ※種別により異なり ます。	中野区教育振興会 ☎3228-5544 ☒ bz720662@bz03.plal a.or.jp

(2) 文化

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
古建築物公開	中野区の有形文化財である哲学堂公園古建築物群の内部公開を行います。 ※一部の古建築物については外からの観覧のみとなる場合もあります。建物内部に入れない、または観覧できない場合がございます。 会場：哲学堂公園	どなたでも	・毎月第1日曜(4月除く)： 10:00～15:00 ・4/29(火)～ 5/5(月・祝)： 9:00～17:00 ・10月の土日祝： 9:00～16:00	無料	哲学堂公園事務所 ☎3951-2515 HP「哲学堂公園」より
哲学堂七十七場ガイドツアー	井上円了著「哲学堂一人案内」に沿って哲学堂公園を巡るガイドツアーです。 会場：哲学堂公園	どなたでも 定員10名 ※先着申込制 ※予約は開催日3日前まで	毎月第1日曜日 10:00～11:00	420円	
絶対城での図書タイム♪	読書堂として建立された「絶対城」に、日時限定で図書を本棚に置き、自由に閲覧していただくイベントです。 会場：哲学堂公園	どなたでも 一度の入館は10名まで	毎月第1日曜日 (4月を除く) 絶対城の公開時間	無料	
哲学堂公園講座	哲学堂創設者・井上円了博士が創立した東洋大学より、研究員を講師に迎え、哲学堂公園の歴史や井上円了などをテーマとした講座を実施します。 哲学堂公園の魅力を伝えていく公園ガイドの養成・育成も兼ねた講座です。 会場：哲学堂公園	どなたでも	9月頃・ 2026年3月頃 全2回	有料	

公益財団法人 中野区教育振興会

〒165-0027 中野区野方1-35-3 区立教育センター分室内

☎ 03-3228-5544 / FAX 03-3385-9319

☒ office@nakanoku-eps.or.jp



▲活動内容等はこちら
(フェイスブック)

◇中野の教育を振興するための事業を実施し、区民生活文化の向上発展を目指しています。

◇主な事業：奨学資金の給付、教育功労者表彰、史跡めぐり(年3回)、中野区検定

◇受付時間：9:00～16:00

◇休業日：土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

スポーツ編

- ◆「対象・定員」欄の「区民」とは、「中野区在住・在勤・在学の方」を示します。
- ◆問い合わせ先に「（夜間）」とある場合は、20時から22時の間にお問い合わせください。
- ◆掲載の各社会体育団体の名称は「中野区」を省略しています。
- ◆以下のホームページにも生涯学習情報を掲載しています。

・中野区ホームページ <https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>



・中野区生涯学習サークル・指導者紹介サイト「なかの学び場ステーション」
<https://tokyo-nakano.genki365.net/>



・スポーツ団体主催大会・教室情報 <http://sportsevent-nakano.jp/>



- ◆当冊子に掲載されている事業は、内容などが変更となる場合があります。



1 水泳

(1) 教室・講習会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
障害者水泳教室	水中運動・泳力向上を図るための教室。 詳細は、ないせすまたは中野区体育協会 ホームページに掲載します。 会場：第二中温水プール	中野区在住、在 学、在勤の小学 生以上の愛の手 帳または身体障 害者手帳（3～ 6級）を持つ 方。 対象者1人また は介助者ともに プールに入れ る方	令和7年5月～令和8年3 月までの第4土曜日（8 月を除く） 知的障害者の部5回 身体障害者の部5回 各教室とも定員10名	無料	一般社団法人 中野区体育協会 ☎03-3228-5543 ✉tai- kyou@y4.dion.ne.jp
夏期障害児水泳教室	水に慣れ親しみ、併せて泳力向上を図る ための教室。 詳細は、ないせすまたは中野区体育協会 ホームページに掲載します。 会場：第二中温水プール	中野区在住、在 学、在勤の愛の 手帳、または、 障害者手帳をお 持ちのの小中学 生。 参加には保護者 の付添いが必 要。 ※定員に満た ない場合は高校生 も可	7月28日～8月1日 全5回 定員25名	無料	
幼児・子ども向け水 泳教室	初めてプールに入るまたはプールに入る のが苦手の対象者が水に慣れるための遊 びや顔つけなどを行う体験会です。 場所：中野区立第二中学校	中野区在住、在 学する3歳以上 （おむつがとれた 方）かつ小学1年 生以下の方 定員各回15名	毎月第3、第4日曜日の いずれかの午前中に2時 間程度	無料	スポーツ振興課 スポーツ活動係 ☎3228-5586 ✉sportssinko@ city.tokyo- nakano.lg.jp
高齢者向け水泳体験 会	水中での運動（アクアエクササイズのレ クチャーなど）を通して、健康増進をは かる体験会です。 場所：中野区立第二中学校	中野区在住、在 勤、在学する満 65歳以上の方 定員各回15名	第1、第2日曜日のい ずれかの午前中に2時間程 度	無料	
日曜水泳教室	泳力に応じて指導します。 詳細はないせす6月号/11月号/2月号に掲載 します。 会場：中野中温水プール	小学生以上の区 民各50名 ※Cコースは障が いのある方も 可、また歩行 コースあり	1期:4/13(日)～ 7/13(日) ※5/4、運動会、都議 選、参議院選 計4回休 み 2期:9/7(日)～ 12/14(日) 3期:2026/1/11(日) ～3/22(日) ※毎週日曜日 Aコース:9:10～10:20 Bコース:10:20～11:30 Cコース:11:30～12:40	1期: 中学生以下:7,100 円 大人:8,600円 支援:12,100円 2期: 中学生以 下:10,600円 大人:12,850円 支援:18,100円 3期: 中学生以下:7,800 円 大人:9,450円 支援:13,300円	水泳協会 鈴木 ☎080-2742-5548
火曜夜間水泳教室	泳力に応じて指導します。 詳細は、ないせす6月号/11月号/2月号に掲載 します。 会場：中野中温水プール	中学生以上の区 民 各30名	1期:4/8(火)～ 7/8(火) ※4/29、5/6休み 2期:9/2(火)～12/9(火) ※9/16、9/23、11/4休 み 3期:2026/1/13(火) ～3/24(火) ※毎週火曜日 19:00～21:00	1期 中学生:10,900円 大人:13,300円 2期 中学生:10,900円 大人:13,300円 3期 中学生:10,000円 大人:12,200円	水泳協会 下拂 ☎090-8031-9674
木曜夜間水泳教室	泳力に応じて指導します。 ※令和7年度は、活動を休止します。 会場：中野中温水プール	中学生以上の区 民 各30名	毎週木曜日 19:00～21:00	有料	水泳協会 小島 ☎090-8040-1953

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
鷺宮火曜水泳教室	泳力に応じて指導します。 詳細は、ないせす6月号/11月号/2月号に掲載します。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	高校生以上の区民 各40名	1期:4/8(火)～7/8(火) ※4/30、5/6休み 2期:9/2(火)～12/16(火) ※9/23、10/28、11/25休み 3期:2026/1/13(火)～3/24(火)※2/24休み ※毎週火曜日 10:00～11:30 水泳、水中運動	1期:13,300円 2期:14,400円 3期:11,100円	水泳協会 遠藤 ☎03-5380-5730
鷺宮金曜水泳教室	泳力に応じて指導します。 詳細は、ないせす6月号/11月号/2月号に掲載します。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	金曜モーニング水泳は高校生以上の区民 各40名 子ども教室は小・中学生の区民 各40名	1期:4/11(金)～7/11(金)※5/2休み 2期:9/5(金)～12/12(金)※10/31休み 3期:2026/1/9(金)～3/27(金)※3/20休み ※毎週金曜日 モーニング水泳・水中運動:9:30～10:30 子ども教室:17:00～18:00	モーニング水泳・水中運動 1期:10,500円 2期:11,300円 3期:8,900円 子供教室 1期:9,200円 2期:9,900円 3期:7,800円	水泳協会 米谷 ☎090-8720-2546
新日本スポーツ連盟火曜夜間水泳教室	初心者～中級者対象の水泳教室を開催します。 ※ドル平泳法及び4泳法 詳細は、ないせす4月号/8月号に掲載します。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	区民 40歳以上の男女	短期水泳 火曜日 19:00～21:00	体験水泳1回:1,000円 入会後:月会費3,500円	新日本スポーツ連盟(エンゼルフィッシュ) 鎌田(夜間) ☎090-9678-5511
新日本スポーツ連盟金曜水泳教室Aコース	初心者～中級者対象の水泳教室を開催します。 ※ドル平泳法及び4泳法 詳細は、ないせす4月号/8月号に掲載します。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	区民 40歳以上の男女	通年 毎週金曜日 11:00～13:00	体験水泳1回:1,000円 入会後:月会費3,000円	新日本スポーツ連盟(フライデー) 安田 ☎3223-4415
新日本スポーツ連盟金曜水泳教室Bコース	初心者～中級者対象の水泳教室を開催します。 ※ドル平泳法及び4泳法 詳細は、ないせす4月号/8月号に掲載します。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	区民 40歳以上の男女	通年 毎週金曜日 13:00～15:00	体験水泳1回:無料 入会後:月会費3,800円	新日本スポーツ連盟(コーラル) 櫻井 ☎090-2441-7242
南部スポーツ・コミュニティプラザスポーツ教室	各種教室を開催しております(幼児水泳、小学生水泳、成人水泳、シニア水中運動、アクアビクス等)。 教室の詳細は南部スポーツ・コミュニティプラザまでお問合せください。 会場：南部スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	南部スポーツ・コミュニティプラザ ☎5340-7881
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザスポーツ教室	通年教室・定期教室・特別教室・ショートプログラムなど各種教室を開催しております(親子水中運動、幼児水泳、小学生水泳、成人水泳、シルバー水泳)。 教室の詳細は鷺宮スポーツ・コミュニティプラザまでお問合せください。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ ☎3337-1771

(2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
区民水泳大会	水泳大会を開催します。障がいのある方も出場できます。 詳細は、ないせす6月号に掲載します。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	小学生以上の区民 300名	8/24(日)	1種目:500円(予定)	水泳協会 鈴木 ☎080-2742-5548

2 体操

(1) 教室・講習会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
ダイエットヨガ	初心者を対象に、ダイエットに効果的なヨガを学ぶ講座です。 会場：みらいステップなかの10階	成人 20名 ※先着申込制	9月	無料	中野東図書館 ☎5937-3559 HP「中野区立図書館」より
正しいラジオ体操講習会	ラジオ体操の第一・第二及びみんなの体操の正しい実技を指導します。 詳細は、ないせす7月号に掲載します。 会場：桃園区民活動センター・野方区民活動センター	区民及び会員 各回40名	・桃園区民活動センター：7/5(土) 19:00～20:30 ・野方区民活動センター：7/12(土) 19:00～20:30	無料	ラジオ体操会連盟 横山（夜間） ☎3338-1420
区民合同ラジオ体操会	中野区民合同でNHKラジオ放送に合わせてラジオ体操をします。 詳細は、ないせす8月号に掲載します。 会場：平和の森・草地広場	区民及び会員 350名	8/3(日) 6:15～7:00	無料	
トリムの集い	中野区トリム体操連盟の各クラブ員及び一般区民も参加し、楽しみながら体を動かすスポーツイベントです。 詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び在勤会員100名	10/18(土) 13:00～15:00	参加費：200円	トリム体操連盟 宮下 ☎3386-2545
楽しい健康体操教室	主に中高年層を対象とした、毎日でも無理なく継続できる軽体操の教室です。 ※靴下をご持参ください。 会場：哲学堂公園弓道場	どなたでも 20名 ※先着申込制	毎月第1・3月曜日 9:30～10:30	各回：1,000円/人	哲学堂公園 ☎3951-2515 HP「哲学堂公園」より
ママフィット	産後ママを対象に、スリムアップやストレス発散、交流の輪の広がりを目的としたフィットネス体操の教室です。 ※託児対応はありません。 ※靴下をご持参ください。 会場：哲学堂公園弓道場	生後2か月から歩き出すまでのお子さまを育児中のママ 20名 ※先着申込制	毎月第1・3月曜日 11:00～12:00 ※ただし、祝祭日は除く	各回：800円/人	
フィットネスヨガ	無理なく始められて、続けられる、運動初心者やヨガ初心者の方向けの、フローヨガを学ぶ教室です。 会場：上高田会議室	6人 ※先着申込制 ※4月・7月・10月・1月毎に支払い・申込み	毎月3回 ※全て月曜日	有料 ※参加費は支払い月に一括支払い	
芝生ヨガ	屋外でのびのびと行うヨガ。初心者から経験者まで幅広く楽しめます。 会場：哲学堂野球場	20名 ※先着申込制	4月、5月、10月 ※参加募集はおおむね1カ月前より 詳細は要問合せ	各回：1,000円/人 ※参加費は当日支払い	
中部スポーツ・コミュニティプラザスポーツ教室	各種教室を開催しております(親子体操、幼児体育、小学生体育、ボクシング、メノポーズヨガ、筋トレ&ストレッチ、キッズダンス、キッズバレエ、ジュニアバレエ、リラックスヨガ等)。 ※詳細はお問合せください。	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎3363-0608
南部スポーツ・コミュニティプラザスポーツ教室	各種教室を開催しております(親子体操、幼児体操、小学生体操、エアロビクス、ヨガ、筋トレ&ストレッチ、太極拳、ジュニアダンス、キッズバレエ、ジュニアバレエ、フラダンス、ピラティス等)。 ※詳細はお問合せください。	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	南部スポーツ・コミュニティプラザ ☎5340-7881
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザスポーツ教室	各種教室を開催しております(親子体操、幼児体操、小学生体操、ピラティス、ヨガ、リズム&トレーニング、太極拳、キッズダンス、リトルバレエ、フラダンス等)。 ※詳細はお問合せください。	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ ☎3337-1771
60歳～の健康づくり	ウォーキング・有酸素運動・簡単なトレーニングで運動不足を解消します。 会場：中野区立総合体育館	60歳以上 40名	コース型（定期） 毎週木曜日 9:00～10:00	詳細は要問合せ	中野区立総合体育館 ☎5860-0024
総合体育館スポーツ教室	通年教室・定期教室・特別教室・ HALF レッスンなど各種教室を開催しております。教室の詳細は中野区立総合体育館までお問合せください。	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	中野区立総合体育館 ☎5860-0024

3 卓球

(1) 教室・講習会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
卓球教室 ジュニアクラス	卓球を楽しみながらコーチに習ってもうワンランクアップしたいお子様対象です。 未経験者でもご参加いただけます！ 会場：中野区立総合体育館	小学3～6年 10名	通年 木曜日 18:00～19:30	詳細は要問合せ	中野区立総合体育館 ☎5860-0024
卓球教室 成人クラス	卓球の基礎や練習方法を学ぶとともに各自の課題にも取り組みます。基礎から学びたい方、練習方法がわからない方、課題を克服したい方におすすめです。 会場：中野区立総合体育館	成人 10名	通年 木曜日 19:45～21:15	詳細は要問合せ	
小学生卓球	楽しく卓球を練習します。 会場：中部スポーツ・コミュニティプラザ	小学生 14名	木曜日 17:15～18:15	詳細は要問合せ	中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎3363-0608
成人卓球	成人向けの教室です。 会場：南部スポーツ・コミュニティプラザ	18歳以上 15名	金曜日 11:45～13:15	詳細は要問合せ	南部スポーツ・コミュニティプラザ ☎5340-7881

(2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
中野区春季卓球大会	春の卓球大会を開催します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員	4/20(日)	有料 ※詳細は要問合せ	卓球連盟 斎藤 ☎090-7405-5907 ※問い合わせはメールにて中野区卓球連盟HPのお問い合わせまたは☒ nakanottf@gmail.com
中野区ラージボール卓球大会	ラージボール卓球大会を開催します。詳細は、ないせす4月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員	5/10(土)	有料 ※詳細は要問合せ	
中野区チーム卓球大会	チーム卓球大会を開催します。詳細は、ないせす4月号/11月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員	前期: 6/15(日)、7/5(土) 後期: 2026年1/18(日)、2/7(土)	有料 ※詳細は要問合せ	
中野東京オープン卓球大会	オープン卓球大会を開催します。詳細は、ないせす7月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員	8/31(日)	有料 ※詳細は要問合せ	
中野区秋季卓球大会	秋の卓球大会を開催します。詳細は、ないせす8月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員	10/5(日)	有料 ※詳細は要問合せ	
中野区総合PTAチーム卓球大会	PTAチームの卓球大会を開催します。詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区内幼稚園・小・中・高校のPTA会員	11/9(日)	有料 ※詳細は要問合せ	

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
中野区卓球選手権大会	選手権卓球大会を開催します。 詳細は、ないせす10月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員	12/13(土)	有料 ※詳細は要問合せ	卓球連盟 斎藤 ☎090-7405-5907 ※問い合わせはメール にて中野区卓球連盟 HPのお問い合わせ または✉ nakanottf@gmail.co m
中野区3ダブルス チーム卓球大会	ダブルスのチーム卓球大会を開催しま す。 詳細は、ないせす12月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員	2026年 2/15(日)	有料 ※詳細は要問合せ	
新日本スポーツ連盟 中野オープン卓球大 会	オープン卓球大会を開催します(個人 戦)。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員	4/26(土)	有料 ※詳細は要問合せ	新日本スポーツ連盟 草間 ☎3380-2144
新日本スポーツ連盟 男女ミックスペア マッチ卓球大会	卓球大会を開催します。 詳細は、ないせす6月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員	7/21(月・祝)	有料 ※詳細は要問合せ	
新日本スポーツ連盟 中野スポーツ祭典 卓球大会	スポーツ祭典の一環として、個人戦なら びに団体戦(2複3単制)による卓球大会を 開催します。 詳細は、ないせす8月号/9月号に掲載しま す。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員	団体戦： 9/16(土) 個人戦： 10/12(日)	有料 ※詳細は要問合せ	
新日本スポーツ連盟 男女ミックスダブル スリーグ 卓球大会	実力順のリーグを編成し、1ブロック7～9 ペアで行う卓球大会を開催します。 詳細は、ないせす1月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員	2026年 2/11(水・祝)	有料 ※詳細は要問合せ	
新日本スポーツ連盟 春季団体戦 卓球大会	4～7人1チームで団体戦(2複3単制)による 卓球大会を開催します。 詳細は、ないせす1月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員	2026年 3/8(日)	有料 ※詳細は要問合せ	

4 テニス

(1) 教室・講習会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
テニスクール 土曜Aコース 初級	テニス教室を開催します。 詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：上高田テニスコート	中学生以上の区 民で試合を楽し みたい方 25名	前期:4月～9月 後期:10月～2026年3月 原則第2・4土曜日 13:10～15:00	各期12,000円	テニス連盟 森垣☎3385-5282 HP「中野区テニス連 盟」より
テニスクール 土曜Bコース 初中級	テニス教室を開催します。 詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：上高田テニスコート	中学生以上の区 民で試合を楽し みたい方 25名	前期:4月～9月 後期:10月～2026年3月 原則第2・4土曜日 15:10～17:00	各期12,000円	
テニスクール 水曜早朝コース 初級～中級	テニス教室を開催します。 詳細は、ないせす6月号に掲載します。 会場：哲学堂テニスコート	中学生以上の テニスを愛好す る区民 40名	前期:4月～7月 後期:7月～10月 水曜日(祝日を除く) 6:00～8:00	各期12,000円	
テニスクール Eコース 初心者	女性初心者を対象にテニス教室を開催し ます。 詳細は、ないせす6月号/9月号/12月号に 掲載します。 会場：中野区立総合体育館	これからテニス を始める女性で 区民 25名	1期:4月～6月 2期:7月～9月 3期:10月～12月 4期:2026年1月～3月 水曜日 9:30～11:30	有料 ※詳細は要問合せ	テニス連盟 谷田部☎3389-5540 HP「中野区テニス連 盟」より
テニスクール Lコース 初中級	初中級シニアを対象にテニス教室を開催 します。 詳細は、ないせす6月号/9月号/12月号に掲載 します。 会場：中野区立総合体育館	60歳以上の区民 50名	1期:4月～6月 2期:7月～9月 3期:10月～12月 4期:2026年1月～3月 水曜日 レッスン:12:00～14:00 自由練習:14:00～15:30	有料 ※詳細は要問合せ	
テニスクール 木曜インドアコース 初中級	初中級者を対象にテニス教室を開催しま す。 詳細は、ないせす6月号/9月号/12月号に掲載 します。 会場：中野区立総合体育館	高校生以上の区 民で試合を楽し みたい方 25名	1期:4月～6月 2期:7月～9月 3期:10月～12月 4期:2026年1月～3月 原則第2・4木曜日 レッスン:13:30～15:30 自由練習:15:30～17:45	有料 ※詳細は要問合せ	
テニスクール 女性月曜コース 初級	女性初級者を対象にテニス教室を開催し ます。 詳細は、ないせす6月号/9月号/12月号に 掲載します。 会場：上高田テニスコート	区民の女性初級 者 80名	1期:4月～6月 2期:7月・9月 3期:10月～12月 4期:2026年1月～3月 8月は休み 月曜日 レッスン:9:00～13:00	各期12,000円	テニス連盟 飯田☎3360-9479 HP「中野区テニス連 盟」より
テニスクール 水曜ナイターコース 初中級	初心者～初中級を対象にテニス教室を開 催します。詳細は、ないせす6月号/9月号 に掲載します。 会場：上高田テニスコート	高校生以上のテ ニスを愛好する 区民 60名	1期:4月～6月 2期:7月～9月 3期:10月～12月 水曜日(祝日を除く) 19:00～21:00	各期12,000円	テニス連盟 堀野☎090-1700-8489 HP「中野区テニス連 盟」より

(1) 教室・講習会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
テニススクール ジュニアコース 初心者～初級	テニス教室を開催します。 詳細は、ないせず6月号/9月号/12月号に 掲載します。 会場：上高田テニスコート	小学3年生～ 中学3年生の区民 60名	1期：4月～6月 2期：7月～9月 3期：10月～12月 4期：2026年1月～3月 水曜日 17:00～19:00	各期9,000円	テニス連盟 秋山☎3952-7136 HP「中野区テニス連 盟」より
テニススクール キッズテニス 移動スクール	スポンジボールを使って指導します。 会場：令和小学校体育館・江原小学校体 育館	小学1年生～ 4年生の区民 20名 多数の場合抽選	1期：4月～6月 2期：7月～9月 3期：10月～12月 4期：2026年1月～2月 日曜日または祝日 各期5回の開催 10:00～11:30 ※詳細は要問合せ	有料 ※詳細は要問合せ	
テニススクール サンデーナイター コース 初心者～初中級	テニス教室を開催します。 詳細は、ないせず6月号/9月号に掲載しま す。 会場：上高田テニスコート	高校生以上のテ ニスを愛好する 区民 40名	1期：4月～ 6月 2期：7月～ 9月 3期：10月～12月 日曜日 19:00～21:00	各期13,000円	テニス連盟 安部川 ☎3385-9903 HP「中野区テニス連 盟」より
テニススクール 月例コース 初心者～初中級	初心者～初中級者を対象としたテニス教 室を毎月1回開催します。 詳細は、ないせずに掲載します。 会場：上高田テニスコート	中学生以上のテ ニスを愛好する 区民 80名	4月～2026年3月 8月は休み 原則第2日曜日 自由練習：9:00～9:30 レッスン：9:30～13:00	13,000円 家族10,000円	
中野区春季シングルス テニス大会	シングルのテニス大会を開催します。 会場：哲学堂テニスコート	東京都民(中野区在 住・在勤・在学者優 先) 一般男・女:各64名 シニア男:12名 シニア女:8名	4月 詳細は要問合せ	1名1,500円	テニス連盟 宮崎☎3386-9665 HP「中野区テニス連 盟」より
新日本スポーツ連盟 テニス教室 Eコース	テニス教室を開催します(中級)。 詳細は、ないせず3月/6月/9月/12月号に 掲載します。 会場：哲学堂テニスコート	16歳以上の区民 各12名	1期:4/3(木)～6/26(木)(計 10回) 2期:7/3(木)～9/25(木)(計 10回) 3期:10/2(木)～ 12/25(木)(計10回) 4期:2026年1/8(木)～ 3/26(木)(計8回) 木曜日 19:30～21:00	1期:13,000円 2期:13,000円 3期:13,000円 4期:11,000円	新日本スポーツ連盟 荒川 ☎090-3547-1677
新日本スポーツ連盟 テニス教室 Fコース	テニス教室を開催します(初・中級)。 詳細は、ないせず3月/6月/9月/12月号に 掲載します。 会場：哲学堂テニスコート	16歳以上の区民 各12名	1期:4/3(木)～6/26(木)(計 10回) 2期:7/3(木)～9/25(木)(計 10回) 3期:10/2(木)～ 12/25(木)(計10回) 4期:2026年1/8(木)～ 3/26(木)(計8回) 木曜日 19:30～21:00	1期:13,000円 2期:13,000円 3期:13,000円 4期:11,000円	
屋外テニス低学年	楽しくテニスを練習します。 会場：中部スポーツ・コミュニティプラ ザ	小学1年～3年生 16名	火曜日 17:15～18:15	詳細は要問合せ	中部スポーツ・コ ミュニティプラザ ☎3363-0608
都立農芸高等学校 施設開放	テニスコートを学校活動に支障のない範 囲で開放します。 詳細は、HP又は同校に問合せください。	団体 ※事前の団体登 録が必要。詳細 は要問合せ。	詳細は要問合せ	無料 ※詳細は要問合せ	都立農芸高等学校 施設開放担当 ☎3399-0191 HP「東京都教育委員 会」より

(2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
中野ゴールデンウィークテニス大会	ダブルスのテニス大会を開催します。 詳細は、ないせす4月号に掲載します。 会場：哲学堂テニスコート	詳細は要問合せ	5月 詳細は要問合せ	1組7,000円	テニス連盟 宮崎☎3386-9665 HP「中野区テニス連盟」より
中野区ミックスダブルス大会	ミックスダブルスのテニス大会を開催します。詳細は、ないせす5月号に掲載します。 会場：哲学堂テニスコート	東京都民 一般:32組 シニア:8組	6月 詳細は要問合せ	1組5,000円	
中野区エンジョイテニスフェスティバル	ダブルス団体戦を開催します。 詳細は、ないせす8月号に掲載します。 会場：哲学堂テニスコート	男性60歳、女性55歳以上の中野区民	詳細は要問合せ	1名1,500円	
中野区秋季ダブルステニス大会	ダブルスのテニス大会を開催します。 会場：哲学堂テニスコート	東京都民(中野区在住・在勤・在学者優先) 一般男・女:各24組 シニア男:12組 シニア女:6組	10月 詳細は要問合せ	1組3,000円	
中野区ニューミックステニス大会 障がい者	障がい者と健常者によるダブルステニス大会を開催します。 会場：上高田テニスコート	東京都民 障がい者24人 健常者24人	詳細は要問合せ	1名1,500円	
中野区インドアダブルステニス大会	ダブルスのテニス大会を開催します。 詳細は、ないせす12月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	東京都民 一般男・女 各18組 シニア男・女 各6組	2026年1月 詳細は要問合せ	1組6,000円	
NTAクラブ対抗テニス大会	中野区内で活動しているクラブ員10名以上(男女各5人以上)のチーム戦です。 詳細は、ないせす12月に掲載します。 会場：哲学堂テニスコート	区内在住・在勤・在学の方 24クラブ	2026年1月 詳細は要問合せ	1チーム12,000円	新日本スポーツ連盟 久保田 ☎090-9805-6664
新日本スポーツ連盟もえぎテニス大会	テニスの技術交流と親睦を図ります。 詳細は、ないせす4月号に掲載します。 会場：哲学堂テニスコート	区民18歳以上 男・女各18組 壮年男・女各8組	5/17(土) 予備日:5/31(土)	1組4,000円	
新日本スポーツ連盟中野区連盟杯テニス大会	テニスの技術交流と親睦を図ります。 詳細は、ないせす8月号に掲載します。 会場：哲学堂テニスコート	区民18歳以上 団体戦1チーム 男・女・ミックス 男女各3名以上	9/13(土) 予備日:9/27(土)	1チーム12,000円	
新日本スポーツ連盟中野スポーツ祭典テニストーナメント	スポーツ祭典イベントとしてテニスによる交流と親睦を図ります。 詳細は、ないせす6月号に掲載します。 会場：哲学堂テニスコート	区民18歳以上 男子14組 女子14組 混合14組	7/5(土) 予備日:7/19(土)	1組4,000円	新日本スポーツ連盟 久保田 ☎090-9805-6664
新日本スポーツ連盟クリスマステニストーナメント	テニスによる交流と親睦を図ります。詳細は、ないせす11月号に掲載します。 会場：哲学堂テニスコート	区民18歳以上 混合20組 壮年8組	12/6(土) 予備日:12/22(日)	1組4,000円	
新日本スポーツ連盟ニューイヤー・テニス交流会	テニスによる交流と親睦を図ります。詳細は、ないせす12月号に掲載します。 会場：上高田テニスコート	区民18歳以上 男子36人 女子36人	2026年 1/10(土) 予備日:1/24(土)	1人2,000円	
新日本スポーツ連盟春季テニス交流会	登録チーム内の交流と親睦を図ります。 会場：上高田テニスコート	クラブ登録メンバーのみ	2026年 3/7(土) 予備日:3/27(土)		

5 ソフトテニス

(1) 教室・講習会

※2024年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
ソフトテニス ママさん及び 初心者教室	教室を開催します。 詳細は、ないせす4月号/9月号に掲載しま す。 会場：上高田テニスコート	区民 各20名	1期：4月～ 6月 2期：7月～ 9月 3期：10月～12月 4期：1月～ 3月 金曜日 9:00～13:00	有料 ※詳細は要問合せ	ソフトテニス連盟 星 ☎090-2741-0156
ソフトテニス ナイター初級・ 中級者教室 ※初級・中級	教室を開催します。 詳細は、ないせす4月号に掲載します。 会場：上高田テニスコート	中学生以上の区 民 各20名	1期:4月～6月 2期:7月～9月 火曜日 17:00～19:00 19:00～21:00	1回600円	ソフトテニス連盟 加藤（夜間） ☎090-2561-7324
都立大泉高等学校 公開講座 小中学生ソフトテニ ス講座※初級～中級	本校の部活指導員によるソフトテニスの 基本的技術の指導を行います。試合に必 要な知識・技術を習得し、ソフトテニス の楽しさを体感しましょう。 ソフトテニスの経験者も初めての人も参 加可能です。 会場：都立大泉高等学校テニスコート	小学4年生～ 中学3年生 50名	詳細は決まり次第、 同校HPに掲載	詳細は要問合せ	都立大泉高等学校 上野（洋） ☎3924-0318 HP「都立大泉高等学 校」より

(2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
ソフトテニス春季大会	春の大会を開催します。 会場：哲学堂テニスコート	中学生以上の区 民 250名	4/ 3(木) 13(日) 27(日)	1組につき 中学生:800円 高校生:1,200円 一般、シニア: 2,200円	ソフトテニス連盟 窪寺（夜間） ☎090-8491-8099
シニア選手権大会	シニアの大会を開催します。 会場：哲学堂テニスコート	シニア50歳以上 80名	7/27(日)	1組2,000円	ソフトテニス連盟 星 ☎090-2741-0156
中学1,2年生夏季大 会	中学1、2年生の大会を開催します。 会場：上高田テニスコート	中野区民在住・在 学の中学1・2年 生	8/28(木)	1組600円	ソフトテニス連盟 窪寺 ☎090-8491-8099
ソフトテニス 秋季大会	秋の大会を開催します。 詳細は、ないせす8月号に掲載します。 会場：哲学堂テニスコート	中学生以上の区 民 250名	8/31(日) 9/7(日) 10/5(日)	1組につき 中学生:800円 高校生:1,200円 一般、シニア: 2,200円	ソフトテニス連盟 窪寺（夜間） ☎090-8491-8099
城西ブロック大会 （団体戦）	城西地区（新宿区～八王子市）地区対抗 団体戦 会場：上高田テニスコート	各地区3組団体戦	10/19(日)	1チーム3組 6,000円	ソフトテニス連盟 中島 ☎090-4679-1777
ソフトテニス インドア大会	大会を開催します。 会場：中野区立総合体育館	中学生以上の 区民及び会員 170名	2026年 1/11(日)、 12(月・祝)	1組につき 中学生:1,000円 高校生:2,000円 一般、シニア: 3,600円	ソフトテニス連盟 窪寺（夜間） ☎090-8491-8099
ソフトテニス 中野区クラブ対抗戦	中野区内クラブの対抗戦を行います。 会場：哲学堂テニスコート	区内在住・在勤 及び会員	11/23(日)	1クラブ6,000円	ソフトテニス連盟 小森田 ☎090-4747-0299

6 パドルテニス

(1) 教室・講習会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
パドルテニス教室 春期コース ※初級～中級	パドルテニスの教室を開催します。 会場：中野区立総合体育館	区民および会員 35名	4/7(月)～ 6/2(月) 月曜日、全6回 14:30～16:30	有料 ※詳細は要問合せ	パドルテニス連盟 渡部 ☎090-2901-0545
パドルテニス教室 秋期コース ※初級～中級	パドルテニスの教室を開催します。詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民および会員 35名	9/22(月)～ 10/27(月) 月曜日、全5回 14:30～16:30	有料 ※詳細は要問合せ	
パドルテニス教室 月例教室 前期コース 後期コース ※初級～中級	パドルテニスの教室を開催します。詳細は、ないせす4月号/9月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民および会員 35名	前期:全6回 4/30(水)～9/24(水) 後期:全6回 10/29(水)～ 2026年3/25(水) 最終水曜日 19:00～21:00	有料 ※詳細は要問合せ	
連盟開放	パドルテニスの開放をしています。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員	月曜日: 13:30～17:30 ※第2月曜を除く 水曜日: 18:00～22:00	有料 ※詳細は要問合せ	パドルテニス連盟 亀石 ☎3368-8526

(2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
春季中野区民 パドルテニス大会	ダブルスの大会を開催します。 会場：中野区立総合体育館	小学3年生以上の 区民及び会員 160名	4/6(日)	有料 ※詳細は要問合せ	パドルテニス連盟 亀石 ☎3368-8526
パドルテニス 中野オープン大会	ダブルスの大会を開催します。詳細は、ないせす6月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	小学3年生以上の 区民及び会員 160名	8/24(日)	有料 ※詳細は要問合せ	
パドルテニスサンキ 会(団体戦) シニアカップ パドルテニス大会	団体戦と個人戦ダブルスの大会を開催します。詳細は、ないせす4月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員、 都民 100名	5/10(土) ※団体戦は午前中	有料 ※詳細は要問合せ	
秋季中野区民 パドルテニス大会	ダブルスの大会を開催します。詳細は、ないせす10月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	小学3年生以上の 区民及び会員 160名	11/16(日)	有料 ※詳細は要問合せ	
パドルテニスミック スダブルス 100歳大会	混合ダブルスの大会と団体戦を開催します。詳細は、ないせす2月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員 160名	2026年 3/22(日)	有料 ※詳細は要問合せ	
中野区長杯(パドル テニス) ジュニア大会	ダブルスの大会を開催します。詳細は、ないせす2月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	中野区在住在学 の小中学生 40名	2026年 3/22(日)	有料 ※詳細は要問合せ	

7 バドミントン

(1) 教室・講習会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
ジュニアバドミントン講習会	ジュニアバドミントンの技術力向上講習会です。詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区内在住・在学及び区内で活動している小・中・高校生 50名	11/3(月・祝)	詳細は要問合せ	バドミントン協会 粕谷 ☎080-1250-1622
小学生バドミントン	楽しくバドミントンを練習します。 会場：中部スポーツ・コミュニティプラザ	小学生 30名	水曜日 16:15～18:15 ※詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎3363-0608
成人バドミントン	バドミントンの技術を向上させます。 会場：中部スポーツ・コミュニティプラザ	18歳以上 12名	水曜日 12:45～13:45 ※詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	
バドミントン	楽しくバドミントンを練習します。 会場：南部スポーツ・コミュニティプラザ	小学生～中学生 35名	木曜日 16:15～18:15	詳細は要問合せ	南部スポーツ・コミュニティプラザ ☎5340-7881

(2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
春季バドミントン大会	男子・女子ダブルスの大会を開催します。3/23(日)から募集します。 会場：中野区立総合体育館	小・中学生以上の区内在住・在勤・在学・在クラブの方及び会員 100組	4/29(火・祝)	有料 ※詳細は要問合せ	バドミントン協会 粕谷 ☎080-1250-1622
団体戦Ⅰバドミントン大会	女子ダブルス団体戦の大会を開催します。詳細は、ないせす5月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区内在住・在勤・在学・在クラブの方及び会員 36チーム	7/6(日)	有料 ※詳細は要問合せ	
団体戦Ⅱバドミントン大会	男子ダブルス団体戦の大会を開催します。詳細は、ないせす6月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区内在住・在勤・在学・在クラブの方及び会員 36チーム	7/20(日)	有料 ※詳細は要問合せ	
ジュニアバドミントン大会	ジュニアシングルの大会を開催します。詳細は、ないせす7月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区内在住・在学及び区内で活動している小・中・高校生 150名	8/2(土)	詳細は要問合せ	
ジュニア大会	ジュニアダブルスの大会を開催します。詳細は、ないせす7月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区内在住・在学及び区内で活動している小・中・高校生150組	8/30(土)	詳細は要問合せ	
秋季バドミントン大会	男子・女子ダブルスの大会を開催します。詳細は、ないせす8月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	小・中学生以上の区内在住・在勤・在学・在クラブの方及び会員 100組	9/21(日)	有料 ※詳細は要問合せ	
新春バドミントン大会	男子・女子シングルス、男子・女子シニアシングルス、男子・女子ジュニアシングルの大会を開催します。詳細は、ないせす12月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	小・中学生以上の区内在住・在勤・在学・在クラブの方及び会員 100名	2026年 2/1(日)	有料 ※詳細は要問合せ	

(2) 大会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
混合バドミントン大会	混合ダブルス、男子・女子年齢別ダブルスの大会を開催します。 詳細は、ないせす2月号掲載します。 会場：中野区立総合体育館	小・中学生以上の区内在住・在勤・在学・在クラブの方及び会員 100組	2026年 3/20(金・祝)	有料 ※詳細は要問合せ	バドミントン協会 粕谷 ☎080-1250-1622
新日本スポーツ連盟 第37回 東京中野春季 ダブルスバドミントン大会	男子・女子ダブルスの大会を開催します。 詳細は、ないせす4月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	高校生以上の区内在住・在勤・在学・在クラブの方及び会員 100組	6/14(土)	有料 ※詳細は要問合せ	新日本スポーツ連盟 佐藤 ☎080-5196-3387 ☒nakanobad@njsf.net ※問合せはメールにて
新日本スポーツ連盟 第12回 東京中野団体戦バドミントン大会	女子・男子・混合ダブルスの3ダブルスによる団体戦の大会を開催します。 ないせす8月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	高校生以上の区内在住・在勤・在学・在クラブの方及び会員 48チーム	10/4(土)	有料 ※詳細は要問合せ	
新日本スポーツ連盟 第63回中野スポーツ 祭典ダブルスバドミントン大会	男子・女子ダブルスを開催します。 詳細は、ないせす7月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	高校生以上の区内在住・在勤・在学・在クラブの方及び会員 100組	9/23(火・祝)	有料 ※詳細は要問合せ	
新日本スポーツ連盟 第37回 東京中野秋季混合ダブルスバドミントン大会	混合ダブルスの大会を開催します。 詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	高校生以上の区内在住・在勤・在学・在クラブの方及び会員 100組	11/15(土)	有料 ※詳細は要問合せ	
新日本スポーツ連盟 第13回 東京中野団体戦バドミントン大会	男子・女子・混合ダブルスの3ダブルスによる団体戦の大会を開催します。詳細は、ないせす12月号掲載します。 会場：中野区立総合体育館	高校生以上の区内在住・在勤・在学・在クラブの方及び会員 48チーム	2026年 2/14(土)	有料 ※詳細は要問合せ	

8 バレーボール

(1) 大会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
第149回 春季中野区民 バレーボール大会	春のバレーボール大会を開催します。 ・一般男女6人制、9人制 ・家庭婦人9人制 詳細は、ないせす4月号/5月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区内在勤・在住・ 在学(卒業生も含 む)者で編成した チーム ※家庭婦人は区 内在住の方	5/ 5(祝・月) 6(振・火) 31(土) 6/ 1(日)	有料 ※詳細は要問合せ	バレーボール協会 広川 ☎090-4828-0324
第24回 家庭婦人シニア バレーボール大会	家庭婦人シニア(9人制)のバレーボール大会を開催します。 詳細は、ないせす7月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	50歳以上で家庭 婦人として協会 に登録している 選手で編成した チーム	8/3(日)	有料 ※詳細は要問合せ	
第150回 秋季中野区民 バレーボール大会	秋のバレーボール大会を開催します。 ・一般男女6人制、9人制 ・家庭婦人9人制 詳細は、ないせす8月号/9月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区内在勤・在 住・在学(卒業生 も含む)者で編成 したチーム ※家庭婦人は区 内在住の方	9/13(土) 14(日) 27(土) 28(日)	有料 ※詳細は要問合せ	
第26回 パパさんマスタース バレーボール大会	パパさんマスタース(9人制)を開催しま す。詳細は、ないせす10月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	40歳以上の既婚 者で協会に登録 している選手で 編成したチーム	11/8(土)	有料 ※詳細は要問合せ	
第53回 家庭婦人 バレーボール大会	家庭婦人(9人制)のバレーボール大会を開 催します。詳細は、ないせす10月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区内在住者で登 録したチーム	11/29(土) 30(日)	有料 ※詳細は要問合せ	
第3回 シニア混合9人制 バレーボール大会	男女混合(9人制)のバレーボール大会を開 催します。詳細は、ないせす12月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区内在勤・在住 で50歳以上の男 子および55歳以 上の女子、なら びに男女で構成 されたチーム	2026年 1/24(土)	有料 ※詳細は要問合せ	
第58回 会長杯 バレーボール大会	バレーボール大会を開催します。 ・一般男女6人制、9人制 ・家庭婦人9人制 詳細は、ないせす1月号/2月号に掲載しま す。 会場：中野区立総合体育館	区内在勤・在住 で編成したチー ム ※家庭婦人は区 内在住の方	2026年 2/28(土) 3/ 1(日) 14(土) 15(日)	有料 ※詳細は要問合せ	

9 サッカー・フットサル

(1) 教室・講習会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
中野サッカー スクール	1人1人の目的・体力・体格に合わせて サッカーの原理原則に基づいた指導を行 い、個人の技術・戦術面でのレベルアッ プを目指します。 指導はサッカーJ1リーグに所属するFC東 京のプロサッカーコーチが担当します。	小学1・2年生: 30名 小学3・4年生: 30名 小学5・6年生: 30名	通年教室、木曜日 ・小学1・2年生: 16:00~17:00 ・小学3・4年生: 17:05~18:15 ・小学5・6年生: 18:20~19:40 ※休講あり	詳細は要問合せ	中野区立総合 体育館 ☎5860-0024
大人のサッカー スクール	会場: 中野区立総合体育館	成人 20名	特別教室 木曜日 19:45~20:55	詳細は要問合せ	
幼児サッカー教室	楽しくサッカーの練習・試合します。 会場: 中部スポーツ・コミュニティプラ ザ	3歳~未就学児 ①20人 ②20人	土曜日 ① 9:30~10:30 ②10:30~11:30	詳細は要問合せ	中部スポーツ・ コミュニティプラザ ☎3363-0608
小学生フットサル	楽しくフットサルの練習・試合します。 会場: 中部スポーツ・コミュニティプラ ザ	小学生 20名	金曜日 16:15~18:15	詳細は要問合せ	
フットサル	楽しくフットサルを練習します。 会場: 南部スポーツ・コミュニティプラ ザ	小学生 24名	金曜日 16:15~17:45	詳細は要問合せ	南部スポーツ・ コミュニティプラザ ☎5340-7881
都立農芸高等学校 施設開放	少年少女サッカー・少年少女フットサル に利用できるグラウンドを、学校活動に支 障のない範囲で開放します。 詳細は、HP又は同校に問合せください。	団体 ※事前の団体登 録が必要 詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	無料 ※詳細は要問合せ	都立農芸高等学校 施設開放担当 ☎3399-0191 HP「東京都教育委員 会」より

(2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
春季サッカー大会	一般チームのサッカー大会を開催しま す。 会場: 区立中学校等	区内在住で18歳 以上の方 ※高校生を除く 16チーム	2025年 3月~12月 日曜日・祝日	参加費: 10,000円 登録料: 10,000円	サッカー協会 井元 ☎090-4542-3622
秋季サッカー大会	一般チームのサッカー大会を開催しま す。詳細は、ないせす8月号に掲載しま す。 会場: 区立中学校等	区内在住で18歳 以上の方 ※高校生を除く 16チーム	9月~2026年3月 日曜日 ※詳細は要問合せ	参加費: 10,000円 登録料: 10,000円	
秋季会長杯 少年サッカー大会 (ライオンズカップ)	各学年リーグ戦の後、決勝トーナメント を行います。詳細は、ないせす10月号に 掲載します。 会場: 区内公園・南台小学校	区内在住・在学 の小学生チーム (1~6年生) 85チーム	10月~2026年2月 日曜日・祝日	有料 ※詳細は要問合せ	少年サッカー連盟 宮森 ☎3383-9638
中野区少年サッカー 大会 J: COM杉並・中野杯	小学6年生のお別れ大会を開催します。詳 細は、ないせす1月号に掲載します。 会場: 区内公園	区内在住・在学 の小学6年生チー ム 14チーム	2026年 1/18(日)、25(日)、 2/1(日)、8(日)、 11(日・祝)、 15(日)、22(日)、 23(日・祝)	有料 ※詳細は要問合せ	

10 野球

(1) 大会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
学童軟式野球大会 (第48回東京都 大会予選)	小学生の野球大会を開催します。 会場：上高田野球場等	区内の小学校児 童で編成した チーム 15チーム	5/4(日)～	有料 ※詳細は要問合せ	軟式野球連盟 ☎3319-1189 尾崎 ☎090-4759-6987 ☎3382-0753 ※夜間
少年軟式野球大会 (第57回東京都 大会予選)	中学生の野球大会を開催します。 会場：上高田野球場等	区内の中学生で 編成したチーム 3チーム	5/4(日)～	有料 ※詳細は要問合せ	
夏季軟式野球大会	夏の野球大会を開催します。 詳細は、ないせず4月号に掲載します。 会場：上高田野球場等	区内在住・在勤 者で編成した チーム 80チーム	7/6(日)～ 日曜日・祝日	有料 ※詳細は要問合せ	
少年軟式野球大会 新人戦(第25回)	中学生の野球大会を開催します。 会場：上高田野球場等	区内の中学生で 編成したチーム 3チーム	7/19(土)～	有料 ※詳細は要問合せ	
学童軟式野球大会 新人戦 (第43回東京都 大会予選)	小学生の野球大会を開催します。 会場：上高田野球場等	区内の小学校児 童で編成した チーム 15チーム	7/19(土)～	有料 ※詳細は要問合せ	
秋季軟式野球大会	秋の野球大会を開催します。 詳細は、ないせず7月号に掲載します。 会場：上高田野球場等	区内在住・在勤 者で編成した チーム 80チーム	10/5(日)～ 日曜日・祝日	有料 ※詳細は要問合せ	
学童軟式野球大会 (第46回全日本 大会予選)	小学生の野球大会を開催します。 詳細は、ないせず1月号に掲載します。 会場：上高田野球場等	区内の小学校児 童で編成した チーム 15チーム	2026年 3/1(日)～	有料 ※詳細は要問合せ	少年野球連盟 島崎 ☎090-3227-7490 ※日中の連絡 ✉jsbb.nsbb@ gmail.com
春季軟式野球大会	春の野球大会を開催します。 詳細は、ないせず1月号に掲載します。 会場：上高田野球場等	区内在住・在勤 者で編成した チーム 80チーム	2026年 3/8(日)～ 日曜日・祝日	有料 ※詳細は要問合せ	
少年軟式野球大会 (第43回全日本 大会予選)	中学生の野球大会を開催します。 会場：上高田野球場等	区内の中学生で 編成したチーム 3チーム	2026年 3/15(日)～	有料 ※詳細は要問合せ	
第51回 春季少年軟式 野球大会	春のブロック別のリーグ戦を行います。 会場：平和の森公園多目的運動場、本五 ふれあい公園他	区内在住・在学 の 小学1年生～中学 生	3/30(日)～ 土・日曜日・祝日	大会参加費 1チーム15,000円	
第16回 中野区学童 軟式野球大会	中野区の学童チームの強化の為に選抜 チームによる大会です。 詳細は、ないせず9月号に掲載します。 会場：平和の森公園多目的運動場、本五 ふれあい公園他	区内在住・在学 の 小学5～6年生	10/5(日)～ 日曜日・祝日	無料	少年野球連盟 島崎 ☎090-3227-7490 ※日中の連絡 ✉jsbb.nsbb@ gmail.com
第51回 秋季少年軟式野球大 会	秋のブロック別のリーグ戦を行います。 詳細は、ないせず7月号に掲載します。 会場：平和の森公園多目的運動場、本五 ふれあい公園、白鷺せせらぎ公園	区内在住・在学 の小学1年生～中 学生	8/31(日)～ 土・日曜日・祝日	大会参加費 1チーム15,000円	

(1) 大会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
第50回 少年軟式野球 6年生壮行大会	6年生を送る大会を開催します。 詳細は、ないせず12月号に掲載します。 会場：平和の森公園多目的運動場、本五ふれあい公園、白鷺せせらぎ公園	区内在住・在学の 小学6年生	2026年 2/8(日)～3月 土・日曜日	大会参加費 1チーム5,000円	少年野球連盟 島崎 ☎090-3227-7490 ※日中の連絡 ✉jsbb.nsbb@gmail.com
第16回真中満杯争奪 学童低学年軟式野球 大会	中野区学童低学年チームの軟式野球強化 交流大会です。 詳細は、ないせず12月号に掲載します。 会場：哲学堂公園野球場・平和の森公園 多目的運動場他	区内在住・在学の 小学1～3年生	2026年 2/8(日)～3月 土・日曜日・祝日	大会参加費 1チーム8,000円	
第16回ジャイアンツ アカデミージュニア 野球教室	中野区の小学6年生以下の野球教室を開催 します。詳細は、ないせず2月号に掲載し ます。 会場：上高田野球場	区内在住・在学の 小学6年生以下	2026年 3/21(土)	無料	
都立農芸高等学校 施設開放	少年軟式野球に使用できるグラウンドを学 校活動に支障のない範囲で開放します。 詳細は、HP又は同校に問合せください。	団体 ※事前の団体登 録が必要 詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	無料 ※詳細は要問合せ	都立農芸高等学校 施設開放担当 ☎3399-0191 ※HPは「東京都教育 委員会」で検索

11 ソフトボール

(1) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
中野区民ソフトボ ール春季大会	ファストピッチ、スローピッチ、男女 チームによるトーナメント及びリーグ戦 です。 会場：上高田野球場	中野区在住・在 勤・在学の18歳 以上 20チーム	4/ 6(日) 13(日) ※予備日: 4/29(火・祝)	1チーム6,000円 連盟登録料等詳細 は要問合せ	ソフトボール 連盟 森本 ☎3338-6300
中野区 ソフトボール連盟会 長杯 ソフトボール大会	ファストピッチ、スローピッチ、男女 チームによるトーナメント及びリーグ戦 です。詳細はないせず5月号に掲載しま す。 会場：哲学堂野球場	中野区在住・在 勤・在学の18歳 以上 20チーム	6/15(日) 22(日) ※予備日: 6/29(日)	1チーム6,000円	
中野区民ソフトボ ール秋季大会	ファストピッチ、スローピッチ、男女 チームによるトーナメント及びリーグ戦 です。詳細はないせず8月号に掲載しま す。 会場：上高田野球場	中野区在住・在 勤・在学の18歳 以上 20チーム	11/ 2(日) 9(日) ※予備日: 11/24(月・祝)	1チーム6,000円	
鷺宮スポコミ ソフトボールクラブ ソフトボール教室	・ソフトボールの基礎から始める教室 ・経験の有無による練習会等 ・直接来場可、見学大歓迎 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラ ザグラウンド	小学生男女 中学生以上は女 性のみ	毎月第2、第4日曜日 午前10時～12時	詳細は要問合せ	ソフトボール 連盟事務局 小澤 ☎090-4420-7935

12 ラグビー

(1) 教室・講習会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
ラグビー体験会	はじめてラグビーボールに触れる子どもたちにも楽しめるよう、プログラムを工夫し、ラグビー憲章で掲げる「品位・情熱・結束・規律・尊重」の意味を伝えています。詳細は、会場及び近隣小学校へ配布のチラシ、SNSの発信からご覧下さい。 会場：令和小学校、他	小学1年生～6年生	※原則隔月第三土曜日 (詳細はチラシ、SNSにてご確認ください。)	無料	ラグビーフットボール協会 井口 ☎090-4539-6326
タグラグビー出前授業	小学校の授業におけるタグラグビーの導入講習を学校の授業にて開催します。	学校カリキュラム内の対象学年	三学期の初回授業	学校カリキュラム内	
東京都立豊多摩高等学校公開講座 豊多摩ラグビークリニック	小・中学生にラグビーフットボールの楽しさを伝えます。 会場：豊多摩高等学校グラウンド	小・中学生 30名	7～8月の2日間 ※夏季休業中を含む	参加費：315円 (傷害保険料) ※詳細は要問合せ	都立豊多摩高等学校 ☎3393-1331 HP「都立豊多摩高等学校」より

13 バスケットボール

(1) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
秋季 バスケットボール大会	一般男女及びシニアの大会です。詳細は、ないせす10月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	高校生以上の区内在住・在勤者で構成されるチーム	11/1(土) 2(日)3(月・祝) 8(土) 12月 6(土)7(日)	詳細は要問合せ	バスケットボール協会 進藤 ☎090-1770-5842 扇原 ☎090-1469-1536
中野区民 バスケットボール大会	一般男女及びシニアの大会です。詳細は、ないせす1月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	高校生以上の区内在住・在勤者で構成されるチーム	2026年 1/ 31(土)、 2/1(日)8(日) 21(土)22(日) 23(月・祝)	詳細は要問合せ	

14 ゲートボール

(1) 教室・講習会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
親子ゲートボール教室(区民スポーツフェスティバル)	詳細は、問合せください。 会場：平和の森公園多目的広場	区民 100名	10/13(月・祝) 9:00～16:00	無料	ゲートボール連盟 大島 ☎3330-4483

(2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
夏季区民 ゲートボール大会	詳細は、ないせす5月号に掲載します。 会場：妙正寺川公園運動広場	区民及び会員	6/6(金) 9:00～16:00 ※予備日: 6/13(金)	有料 ※詳細は要問合せ	ゲートボール連盟 大島 ☎3330-4483
シニアスポーツ振興事業 シニアゲートボール大会	詳細は、ないせす10月号に掲載します。 会場：妙正寺川公園運動広場	区民及び会員	11/7(金) 9:00～16:00 ※予備日: 11/14(金)	有料 ※詳細は要問合せ	

15 ゴルフ

(1) 大会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
第23回 ゴルフ競技大会	競技の部(グロス)のほか、一般の部(新ペリア方式)もあります。 会場：嵐山カントリークラブ ※埼玉県比企郡嵐山町	会員 100名 ※入会資格は 区民 通年受付	4/10(木)	5,000円 ※プレー代等実費負担あり	ゴルフ連盟 加藤 ☎3336-0412 ／090-4134-1611
第24回 ゴルフ競技大会	競技の部(グロス)のほか、一般の部(新ペリア方式)もあります。 会場：詳細は要問合せ	会員 100名 ※入会資格は 区民 通年受付	10月上旬	5,000円 ※プレー代等実費負担あり	

16 レジャー・レクリエーション

(1) 教室・講習会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
キャンプ・インストラクター養成講習会	組織キャンプの理論と実技を通して、野外活動の楽しさ、災害時の技術を学びます。 会場：桃園区民活動センター、国立オリンピック記念青少年総合センター	18歳以上の区民 20名	【第37回】 6/28(土) 9:00～17:00 7/5(土) 9:00～17:00 7/12(土) 9:00～17:00 【第38回】 2026年2/21(土) 9:30～17:30 2/28(土) 9:00～17:00 3/7(土) 9:00～17:00	詳細は要問合せ	キャンプ・レクリエーション協会 奈良間 ☎080-5192-7175
レクリエーション講座	レクリエーションの理論と実技を学び、心身をリフレッシュし、楽しく仲間づくりと自己啓発を進めることができます。 会場：桃園区民活動センター	18歳以上の区民 30名	8/2(土) 14:00～17:00 8/30(土) 14:00～17:00 9/20(土) 14:00～17:00 11/29(土) 14:00～17:00 12/20(土) 14:00～17:00 2026年1/17(土) 14:00～17:00	詳細は要問合せ	

17 ハイキング・登山

(1) 教室・講習会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
バスツアー	未定 詳細は、直近のないせすに掲載します。	区民及び会員 100～160名	秋～冬	有料 ※詳細は要問合せ	ラジオ体操会 連盟 横山（夜間） ☎3338-1420

18 スキー

(1) 教室

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
ジュニア育成事業 中野区小中学生 スキー教室	スキー教室を開催します。 詳細は、ないせす11月号に掲載します。 会場：湯の丸高原スキー場	区内在住・在 勤・在学保護者 の児童・生徒 40名	12/28(日)～ 30(火)	有料 ※詳細は要問合せ	スキー協会 金子 ☎090-8901-5658
野沢温泉スキー教室	スキー教室を開催します。 ※往復新幹線利用 詳細は、ないせす12月号に掲載します。 会場：野沢温泉スキー場	区内在住・在 勤・在学の方 25人	2026年 1/10(土)～ 12(月・祝) 朝出発	有料 ※詳細は要問合せ	
シニアスポーツ振興 事業 シニアスキー 教室	スキー教室を開催します。 ※往復バス利用 詳細は、ないせす1月号に掲載します。 会場：熊の湯スキー場	区内在住・在 勤・在学の方 25名	2026年 2/ 6(金)～ 9(月) 夜出発	有料 ※詳細は要問合せ	
志賀高原スキー教室	スキー教室を開催します。 ※往復新幹線利用 詳細は、ないせす2月号に掲載します。 会場：志賀高原スキー場	区内在住・在 勤・在学の方 25名	2026年 3/14(土)～ 16(月) 朝出発	有料 ※詳細は要問合せ	
ポール練習会	SLを中心にポール練習をします。 詳細は、ないせす1月号に掲載します。 会場：菅平高原スキー場	区内在住・在 勤・在学の方 30名	2026年 2/14(土) 15(日)	有料 ※詳細は要問合せ	スキー協会 熊野 ☎090-5564-8122
レベルアップIN舞子	スキーアドバイスします。 ※往復新幹線利用 会場：舞子スキーリゾート	区内在住・在 勤・在学の方 10名	2026年 1月下旬予定	有料 ※詳細は要問合せ	新日本スポーツ連盟 中野区連盟 川上 ☎042-475-7655

(2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
区民スキー大会	スキー大会を開催します。 詳細は、ないせす12月号に掲載します。 会場：菅平高原スキー場	区内在住・在 勤・在学の方 40名	2026年 1/18(日)	有料 ※詳細は要問合せ	スキー協会 熊野 ☎090-5564-8122

19 柔道

(1) 教室・講習会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
中野柔道 スポーツクラブ	柔道の稽古をします。初心者には基本から指導します。 詳細は、ないせす4月号/10月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館武道場	区民及び会員 延べ360名	通年 月・水・金曜日 18:30～21:40 少年部 (18:30～20:10)	入会金： 5,000円 月謝： 3,000円	中野区柔道会 山内 栄二 ☎090-4825-8945

(2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
第118回 中野区春季 柔道大会	春の柔道大会を開催します。 ・小学生：学年別個人戦(午前中) ・中学生：学年別個人戦(以下午後) ・高校生以上：段別個人戦 ・高校生以上：女子個人戦 詳細は、ないせす4月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館武道場	区民及び会員 140名	5/25(日) 10:00～	小・中学生： 700円 高校生以上： 1,200円	中野区柔道会 神田 雅章 ☎080-3464-4432
第119回中野区秋季 柔道大会	秋の柔道大会を開催します。 ・小学生：学年別個人戦(午前中) ・中学生：学年別個人戦(以下午後) ・高校生以上：段別個人戦 ・高校生以上：女子個人戦 詳細は、ないせす10月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館武道場	区民及び会員 150名	11/9(日) 10:00～	小・中学生： 700円 高校生以上： 1,200円	

20 剣道

(1) 教室・講習会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
東京都立富士高等学校公開講座 剣道クリニック	実技チェックを行い、稽古・実習を通じて、心身ともに技術の向上を目指します。 参加費：300円(行事保険料) 会場：富士高等学校武道場	都内在住の小学4年生～6年生 防具をつけて稽古が行える経験者の方	9月～10月	詳細は要問合せ	都立富士高等学校 ☎3382-0601 HP「富士高等学校」より

(2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
春季剣道大会	剣道大会(団体戦)開催します。 詳細は、ないせす4月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館アリーナ	小学生以上の区民及び会員 定員500名	5/18(日)	有料 ※詳細は要問合せ	剣道連盟事務局 今増 ☎090-2448-5533 浅野 ☎090-3514-0625
秋季剣道大会	剣道大会(個人戦)開催します。 詳細は、ないせす7月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館アリーナ	小学生以上の区民及び会員 定員500名	9/15(月)	有料 ※詳細は要問合せ	剣道連盟事務局 今増 ☎090-2448-5533 浅野 ☎090-3514-0625

21 テコンドー

(1)教室・講習会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
中野区テコンドー教室	詳細は、ないせす4月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員 20名	通年 毎週月曜日 20:15～22:15 ※第2月曜及び祭日 は火曜	有料 ※詳細は要問合せ	テコンドー協会 赤沼 ☎090-4054-6696

22 合気道

(1) 教室・講習会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
中野教室	合気道の教室を開催します。 詳細は、ないせす4月号/10月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館 武道場Ⅰ	小学2年生～ 55歳位の区民 各期10名 年少： 小学2年生～ 中学生 一般： 高校生以上	通年 火・木曜日 【年少】 火:18:15～19:15 木:18:15～19:15 【一般】 火:19:30～20:30 木:19:30～20:30	有料 ※詳細は要問合せ	合気道連盟 櫻井 ☎3227-3067 ☎090-2311-0394
	合気道の教室を開催します。 詳細は、ないせす4月号/10月号に掲載します。 会場：中野中学校小体育館	小学2年生～ 中学生	通年 金曜日 【年少】 19:15～20:30	有料 ※詳細は要問合せ	
江原教室	合気道の教室を開催します。 詳細は、ないせす4月号/10月号に掲載します。 会場：江原小学校体育館	小学2年生～ 55歳位の区民 各期10名 年少： 小学2年生～ 中学生 一般： 高校生以上	通年 火・金曜日 【年少・一般】 19:30～20:30 日曜日 【年少】 10:00～11:00 【一般】 10:15～11:30	有料 ※詳細は要問合せ	合気道連盟 斉藤 ☎090-8645-9143
江古田教室	合気道の教室を開催します。 詳細は、ないせす4月号/10月号に掲載します。 会場：江古田小学校体育館	小学2年生～ 55歳位の区民 各期10名 年少： 小学2年生～ 中学生 一般： 高校生以上	通年 水・金曜日 【年少】 19:30～20:00 【一般】 19:30～20:30	有料 ※詳細は要問合せ	合気道連盟 中島 ☎090-6004-0385
本町教室	合気道の教室を開催します。 詳細は、ないせす4月号/10月号に掲載します。 会場：第二中学校小体育館	小学2年生～ 55歳位の区民 各期10名 年少： 小学2年生～ 中学生 一般： 高校生以上	通年 水・日曜日 【年少】 19:15～20:00 【一般】 19:15～20:45	有料 ※詳細は要問合せ	合気道連盟 野島 ☎090-5825-2294

(2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
第56回 中野区合気道 演武大会	合気道の演武大会を開催します。 詳細は、ないせす5月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館 武道場Ⅰ・Ⅱ	区民及び会員 70名	6/1(日)	有料 ※詳細は要問合せ	合気道連盟 松本 ☎3385-5129

23 なぎなた

(1) 教室・講習会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
なぎなた初心者講習会	なぎなたの講習会を開催します。 詳細は、ないせす4月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	小学生以上の区民	通年	無料	なぎなた連盟 事務局 nakano.naginata@gmail.com
なぎなた教室	なぎなたの教室を通年で開催しています。 詳細は、ないせす4月号/9月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	小学生以上の区民	通年 金・土曜日	小・中・高生： ～2,000円 一般： ～2,500円	

(2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
中野区なぎなた大会	なぎなたの大会(演技競技・試合競技)を開催します。 詳細は、ないせす10月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員 70名	11/2(日)	観覧無料	なぎなた連盟 事務局 nakano.naginata@gmail.com

24 居合道

(1) 教室・講習会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
中野区剣道連盟 居合道部会 (夢想神伝流)	詳細はお問合わせください。 会場：中野東中学校	中野区在住・在勤 高校生以上 30名	月曜日 18:30～21:00	1回1,000円 ※見学無料	中野区剣道連盟 居合道部会 池田 ☎090-9959-9577
中野区剣道連盟 居合道部会 (夢想神伝流)	詳細はお問合わせください。 会場：中野東中学校	中野区在住・在勤 中学生以上 30名	火曜日 19:00～21:00	1回1,000円	中野区剣道連盟 居合道部会 三好 ☎070-1263-5840
中野区居合道連盟 (夢想神伝流)	居合道教室を開催します。 詳細は、ないせす4月号/7月号に掲載します(秋季居合道大会詳細掲載予定)。 会場：中野区立総合体育館	中野区在住・在勤 小学4年生以上 40名	通年 水曜日 20:15～22:15	1回につき 2段以下:500円 3段以上:1,000円	中野区居合道連盟 橋爪 ☎3389-0102 ☎090-8649-4325
蓉武館 (夢想神伝流)	詳細はお問合わせください。 会場：沼袋区民活動センター	中野区在住・在勤 小学5年生以上 10名	日曜日 9:00～12:00	月3,000円 ※見学・体験無料	蓉武館 熊谷 ☎090-4004-7331

25 空手道

(1) 教室・講習会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
中野区空手道教室 (松涛館流)	空手道の教室を開催します。 詳細は、ないせす4月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	小学1年生以上の区民	通年 3:45～武道場1 6:00～武道場2	1ヶ月 5,000円	空手道連盟 菅野 ☎090-8048-4933

25 空手道

(2) 大会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
春季空手道大会	春の空手道の大会を開催します。 詳細は、ないせす4月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	小学生以上の区民(全空連傘下団体の選手)	4/13(日) 9:00~17:00	型 : 1,500円 組手 : 1,500円 区連費 : 1,000円	空手道連盟 菅野 ☎090-8048-4933
秋季空手道大会	秋の空手道の大会を開催します。 詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	小学生以上の区民(全空連傘下団体の選手)	10/19(日) 9:00~17:00		

26 剣道

(1) 教室・講習会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
中野区剣道教室	剣道の教室を開催します。体を自在に変化させて突いたり蹴ったりします。また少年の部や呼吸法を行う壮年の部もあります。詳細は、ないせす4月号/10月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員 30名	・日曜日(第1武道場) 18:00~21:20 ・木曜日(第2武道場) 19:00~21:00 (少年少女、壮年、時短対応あり)	有料 ※詳細は要問合せ	剣道協会 小林 ☒tokyo_josai@hotmail.com HP「東京城西地区剣道協会」より

(2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
中野区剣道演武会	演武会、体験を開催します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員 30名	2026年2月	無料	剣道協会 小林 ☒tokyo_josai@hotmail.com HP「東京城西地区剣道協会」より

27 弓道

(1) 教室・講習会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
初心者弓道教室	弓道を基礎から指導する教室です。詳細は、ないせす4月号/9月号に掲載します。 会場：哲学堂弓道場	18歳以上の区民 25名/回	1期(8回): 5/8(木)~24(土) 2期(8回): 10/2(木)~18(土) 月・木・土曜日 19:00~21:00		弓道連盟 伊倉 ☎03-3338-7260 ※9:00~12:00

(2) 大会

と

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
夏季弓道大会	夏の弓道大会を開催します。詳細は、ないせす6月号に掲載します。 会場：哲学堂弓道場	高校生以上の区民及び会員 90名	7/6(日)	有料 ※詳細は要問合せ	弓道連盟 森 ☎03-5926-7020 ※9:00~12:00
秋季弓道大会	秋の弓道大会を開催します。詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：哲学堂弓道場	高校生以上の区民及び会員 90名	10/5(日)		

28 太極拳

(1) 教室・講習会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
富鳴教室	太極棒気功、24式太極拳、陳式混元太極拳の教室です。 詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：新宿区立落合第2地域センター	区内及び近接区 在住・在勤者	第1・3・月曜日 第4水曜日 10:00～11:30	月4,000円	太極拳協会 中村 ☎5988-2317
太極拳野方教室	太極棒気功、24式太極拳、楊式太極拳、陳式混元太極拳の教室です。 詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：野方区民活動センター	区内及び近接区 在住・在勤者	火曜日 10:00～12:00	月4,000円	太極拳協会 山仲 ☎3330-2269
太極拳新井教室	太極棒気功、24式太極拳、陳式混元太極拳、炮捶太極拳の教室です。 詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：新井区民活動センター	区内及び近接区 在住・在勤者	火曜日 19:00～20:30	月4,000円	太極拳協会 佐々木 ☎3385-4886
太極拳桃園教室	太極棒気功、24式太極拳、陳式混元太極拳、楊式太極拳の教室です。 詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：桃園区民活動センター	区内及び近接区 在住・在勤者	水曜日 13:30～15:30	月4,000円	太極拳協会 大越 ☎3336-5120
太極拳東部教室	太極棒気功、24式太極拳、陳式混元太極拳の教室です。 詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：東部区民活動センター	区内及び近接区 在住・在勤者	水曜日 18:30～20:30	月4,000円	太極拳協会 太田 ☎090-5805-8665
太極拳千光前教室	太極拳気功、24式太極拳、陳式混元太極拳、伝統楊式の教室です。 詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：なかのZERO西会館	区内及び近接区 在住・在勤者	土曜日 9:30～11:30	月2,000円	太極拳協会 及川 ☎090-3815-5182
もみじ山気功教室	太極棒気功、24式太極拳、六段選、混元内気功の教室です。 ないせす9月号に掲載します。 会場：なかのZEROまたは産業振興センター	区内及び近接区 在住・在勤者	土曜日 13:00～15:00	月4,000円	太極拳協会 高本 ☎080-6537-1906
太極拳鷺宮教室	太極棒気功、24式太極拳、48式太極拳、楊式太極拳、陳式混元太極拳の教室です。 詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ	区内及び近接区 在住・在勤者	日曜日 10:00～12:00	月4,000円	太極拳協会 山崎 ☎3339-1427

29 少林寺拳法

(1) 教室・講習会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
少林寺拳法教室 東京野方地区	少林寺拳法の教室を行います。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員	水・金曜日	有料 ※詳細は要問合せ	少林寺拳法連盟 石川 ☎3396-9877
少林寺拳法教室 南中野地区	少林寺拳法の教室を行います。 会場：区立南中野中学校	区民及び会員	金・土曜日	有料 ※詳細は要問合せ	少林寺拳法連盟 永井 ☎3324-8305

(2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
少林寺拳法 中野区大会	少林寺拳法の中野区大会を開催します。 詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員 50名	10/12(日)	参加費500円 ※観覧無料	少林寺拳法連盟 石川 ☎3396-9877

30 ダンス

(1) 教室・講習会

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
フォークダンス 初心者教室 第78期	フォークダンスを始めたい方の教室です。 詳細は、ないせす9月号に掲載します。 会場：桃園会館	80歳までの在 住・在学者 20名	10/ 8水)～ 29(水) 9:30～11:30 水曜日 ※全4回	2,000円	フォークダンス連盟 足立 ☎3381-8812

(2) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
創立第78回記念 区民フォークダンス 大会	記念区民大会を開催します。 詳細は、ないせす4月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び会員	5/3(土) 10:30～16:00	500円	フォークダンス連盟 足立 ☎3381-8812

31 クレー射撃

(1) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
2025クレー射撃大会	トラップ、スキート競技の2種競技です。 会場：百穴射撃場及び成田射撃場	区内在住・在勤 者及び会員 銃砲所持許可者	3月(実施済) 4月中旬 ※春季連盟 対抗クレー射撃大会 (選抜選手) 5月下旬 ※東京都ス ポーツ大会(選抜選 手) 6月下旬、7月下旬 8月下旬 9月下旬 ※中野区民 大会	有料 ※詳細は要問合せ	クレー射撃連盟 前田 ☎080-2264-0818

32 ライフル射撃

(1) 大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
ライフル都民大会 予選会	エアライフル、S60、スモールボア、 P60、3P60、エアピストル、ハンドライ フル 会場：長瀬射撃場	区内在住・在勤 の都民の協会員 銃砲所持許可者	4月上旬	有料 ※詳細は要問合せ	ライフル射撃協会 事務局 新實 ☎090-8801-1543
ライフル射撃都民大会	エアライフル、S60、P60、スモールボ ア、P60、3P60、エアピストル 会場：長瀬射撃場	区内在住・在勤 の都民の協会員 銃砲所持許可者 の代表者	5/5(月・祝)	有料 ※詳細は要問合せ	
区民大会 エアライフルの部	S60、P60、ハンドライフル、エアピス トル 会場：中央区射撃場	区民・在勤者 銃砲所持許可者 ※オープン参加 あり	10/7(火)	有料 ※詳細は要問合せ	
区民大会スモールボ アの部	スモールボア、S60、P60 会場：千葉県立射撃場	区民・在勤者 銃砲所持許可者 ※オープン参加 あり	12月上旬(第1日曜 日)	有料 ※詳細は要問合せ	

33 その他のスポーツ

※2025年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
障害者 文化スポーツ事業	軽体操、音楽、ダンス、ゲーム、文化活動など、仲間とともに体験できるプログラムを行います。 詳細は、案内チラシをご確認下さい。 会場：中部・南部・鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ、中部・南部すこやか福祉センター、中野区立総合体育館	愛の手帳もしくは身体障害者手帳を所持している区内在住、在勤、在学の小学生以上の方 各回25名	通年 日曜日 ※年間115回	無料	スポーツ振興課 スポーツ活動係 ☎3228-5586 ✉sportssinko@city.tokyo-nakano.lg.jp
中野区民ふれあい運動会	障がいのある人、ない人が運動とレクリエーションを通じて、ふれあい、健康増進、相互理解を深めます。 詳細は、区報4月20日号に掲載します。 会場：第二中学校	どなたでも	5/19(月)	無料	障害福祉課 障害者施策推進係 ☎3228-8832 ✉shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jp
中野区民 スポーツフェスティバル	初心者から上級者まで無料で会場によって異なる約16種目のスポーツが楽しめます。 詳細は、ないせす10月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館、他区内運動施設	区民	10/13(月・祝)	無料	(一社) 中野区体育協会 ☎3228-5543
スポーツウエルネス 吹矢	成人向けの教室です。 詳細は、お問合せください。 会場：南部スポーツ・コミュニティプラザ	18歳以上 30名	水曜日 9:30～11:15	詳細は、要問合せ	南部スポーツ・コミュニティプラザ ☎5340-7881
スポーツ ウエルネス 吹矢体験教室	ユニバーサルスポーツとしても注目されているスポーツウエルネス吹矢。胸式呼吸と腹式呼吸を併用して矢を飛ばして当たるスポーツで、心肺機能や循環機能、ダイエット効果などが期待できます。 ※靴下をご持参ください。 会場：哲学堂公園弓道場	小学生以上の方 30名 ※先着申込制	毎月第4土曜日 9:00～11:30	初回:1,500円/人 2回目以降:1,200円/人 小中学生:700円/人	哲学堂公園事務所 ☎3951-2515 HP「哲学堂公園」より
ノルディック ウォーキング教室	2本のポールを使用するウォーキングエクササイズサイズの教室です。平坦な野球場やアップダウンのある公園内など変化に富んだコースをお楽しみいただけます。 ※会場の変更有り 会場：哲学堂公園野球場・哲学堂公園	どなたでも 30名 ※先着申込制	毎月第2水曜日 9:00～10:30	各回1,000円/人 ※ノルディックウォーキング専用ポール持参の場合は900円/人	
キッズ運動教室	小学生を対象に、キッズアスレティックス（走る、跳ぶ、投げるといった基本的な運動を通じて子どもの能力を引き出すメソッド）の体験会を開催します 会場：哲学堂公園野球場	小学1～6年生 計50名	未定 応募受付は概ね開催の1～2ヶ月前より開始します	1,500円/人	
モルック体験会	小学生以上の方を対象にして、ユニバーサルスポーツで注目を浴びている、フィンランド発祥の「モルック」の体験会を野球場で開催します。 会場：哲学堂公園野球場	小学生以上の方 30名 ※先着申込制	年数回 応募受付は概ね開催の1～2ヶ月前より開始します	300円/人	

施設編

◆施設情報の概要を載せています。施設の利用あたっては、各施設のホームページをご確認ください。



学習・集会施設

学習活動や集会室等に利用できる施設です。申込み等詳細については、事前に各施設へお問い合わせください。

◆区民活動センター

1 所在地等

施設 (センター)	所在地	電話	FAX	施設 (センター)	所在地	電話	FAX
南中野	弥生町 5-5-2	3382-1456	3382-1468	新井	新井 3-11-4	3389-1411	3389-1417
弥生	弥生町 1-58-14	3372-4000	3372-4010	江古田	江原町 2-3-15	3954-6811	3954-6965
鍋横	本町 5-47-13	3383-2731	3383-2730	沼袋	沼袋 2-40-18	3389-4571	3389-4636
東部	中央 2-18-21	3363-0751	3363-0754	野方	野方 5-3-1	3330-4121	3330-4387
桃園	中央 4-57-1	3382-5151	3382-5158	大和	大和町 2-44-6	3339-6141	3339-6257
昭和	中野 5-4-7	3385-1274	3385-1275	鷺宮	鷺宮 3-22-5	3330-4111	3330-4134
東中野	東中野 5-27-5	3364-6677	3364-6676	上鷺宮	上鷺宮 3-7-6	3970-9131	3970-9185
上高田	上高田 2-11-1	3389-1311	3389-1315				

2 利用時間 9:00～22:00

3 休館日 (1)原則第3月曜日(その日が休日の場合は、その翌開庁日)

※施設によって休館日が異なる場合があります。詳細は各区民活動センターへ
お問合せください。

(2)年末年始(12月29日～1月3日)

4 使用料 有料

5 施設内容 センターにより施設内容が異なるため、詳細は各施設へ問合せください。



▲利用方法等詳細はこちら



▲桃園区民活動センター
音楽室



▲上鷺宮区民活動センター
洋室



▲新井区民活動センター
調理室



▲弥生区民活動センター
和室

◆城山ふれあいの家・みずの塔ふれあいの家

1 所在地等

(1)城山ふれあいの家(通称:さくら館)

〒164-0001 中野 1-20-4

☎ 3363-0388 / FAX 3363-7116

(2)みずの塔ふれあいの家

〒165-0022 江古田 1-9-24

☎ 3954-6755 / FAX 3954-6742



▲城山ふれあいの家は
こちら



▲みずの塔ふれあいの家は
こちら

2 休館日 年末年始(12月29日～1月3日)

3 使用料 有料

4 施設内容 以下の施設をご利用いただけます。詳細は、施設へお問合せください。

施設	利用時間	申込先	備考
城山ふれあいの家 (通称:さくら館)	マルチルーム [毎日]9:00～22:00 高齢者集会室 [日曜日・月曜日・休日]9:00～22:00 [火曜日～土曜日]18:00～22:00 プレイルーム [休日]9:00～20:00 [月曜・火曜・木曜] 18:30～20:00	東部区民活動 センター ☎ 3363-0751	
みずの塔ふれあいの家	高齢者集会室 [日曜日・休日]9:00～17:00 [月曜日]9:00～21:00 [火曜日～土曜日]18:00～21:00	江古田区民活動 センター ☎ 3954-6811	2025年9月～2026年 3月 改修工事により休館 予定

◆高齢者会館

1 所在地等

施設	所在地	電話	施設	所在地	電話
しんやまの家	南台 4-25-1	3229-8175	沼袋高齢者会館	沼袋 1-34-14	3387-7381
南部高齢者会館	南台 5-27-24	3381-4261	野方高齢者会館	野方 2-29-12	3388-9586
本一高齢者会館	本町 1-7-6	3373-2958	東山高齢者会館	野方 4-41-7	3228-5280
宮園高齢者会館	中央 2-18-21 1階	3365-0318	若宮高齢者会館	大和町 4-51-11	3338-2222
昭和高齢者会館	東中野 3-19-18	3367-0813	若宮いこいの家	若宮 1-49-1	3310-9819
東中野いこいの家	東中野 4-9-22-201	3364-5938	鷺宮高齢者会館	若宮 3-58-10	3310-1171
上高田高齢者会館	上高田 2-8-11	3385-3307	白鷺高齢者会館	白鷺 2-8-5	3223-8938
上高田東高齢者会館	上高田 4-17-3	3228-7220	鷺六高齢者会館	鷺宮 6-25-8	3926-3656

2 利用時間 9:00~22:00

3 休館日 年末年始(12月29日~1月3日)

4 使用料 有料



▲利用方法等詳細はこちら

5 施設内容 高齢者会館により施設内容が異なるため、詳細は各施設へ問合せください。



▲本一高齢者会館
集会室1



▲本一高齢者会館
集会室3



▲若宮高齢者会館
集会室2



▲若宮高齢者会館
ロビー

◆産業振興センター

1 所在地等 〒164-0001 中野 2-13-14 ☎ 3380-6946

2 利用時間 9:00~21:30 (館内の施設によって利用時間は異なります。)

3 休館日 (1)毎月第3月曜日(その日が祝日に当たるときは翌日)

(2)年末年始(12月29日~1月3日)

※その他臨時休館日があります。

4 使用料 有料

5 施設内容 詳細は、施設へお問合せください。



▲利用方法等詳細はこちら

施 設		概 要	施 設		概 要
地下 1 階	多目的ホール	定員 150 人 ダンス・コーラス等で利用	3 階	大会議室	定員 96 人 会議・講習会・研修 会・学習会で利用
	特別会議室	定員 16 人（椅子席） 会議等で利用		会議室 1、2	定員各 24 人 会議・講習会・ 研修会・学習会で利用
1 階	イベントコーナー	各種作品の展示等で利用		創作室	定員 24 人 手工芸、会議で利用
	体育室、小体育室	スポーツで利用		和室	定員 24 人 茶道、日舞、会議で 利用
				調理室	和室・創作室と併用



▲特別会議室



▲体育室



▲大会議室



▲和室

◆社会福社会館（スマイルなかの）

- 1 所在地等 〒164-0001 中野 5-68-7
☎ 5380-0751 / FAX 5380-0750
- 2 利用時間 9:00～22:00
- 3 休館日 (1)毎月第3月曜日 (2)年末年始(12月29日～1月3日)
- 4 使用料 有料
- 5 施設内容 詳細は、施設へお問合せください。



▲利用方法等詳細はこちら

施設	概要
会議室A、B	定員各18人 ※A B同時利用の場合、定員45人
会議室D（和室）	定員8人



▲会議室A



▲会議室B



▲会議室D（和室）

◆広町みらい公園体験学習室

- 1 所在地等 〒164-0013 弥生町 6-1-7
☎ 6382-6072 / FAX 6382-6073
- 2 利用時間 9:00～21:00
- 3 休館日 (1)毎月第3月曜日(休日にあたる時はその翌平日)
(2)年末年始(12月29日～1月3日)
- 4 使用料 有料
- 5 施設内容 詳細は施設へお問合せください。 ※事前に利用登録が必要な場合があります。



▲利用方法等詳細はこちら

	施設	規模	概要
1階	体験学習室A	80.35㎡	定員50名、机9台、椅子50脚 大人数での集まりやダンスの練習等に利用可
	売店	—	営業時間：11:00～17:00 体験学習センターの休館日と同じ
2階	体験学習室B	55.25㎡	定員40名、机14台、椅子40脚、分割用のパーテーション有り サークル活動や各種講座等に利用可
	体験学習室C	27.945㎡	定員20名、座卓4台、座布団12枚、畳常設 書道や和装の着付け、小さいお子様の遊び場等に利用可



▲体験学習センター
外観



▲体験学習室A



▲体験学習室B



▲体験学習室C

◆軽井沢少年自然の家

- 1 所在地等 〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町長倉 2141
☎ 0267-45-5420 / FAX 0267-46-3597
- 2 休 館 日 12月29日～1月3日
- 3 使 用 料 有料（「4 施設内容」参照）



▲利用方法等詳細はこちら

- 4 施設内容 学校利用日を除きご利用いただけます。詳細は、施設へ直接お問合せください。

施 設	概 要
宿泊室	24 室 一泊 中学生以下 1,400 円 / 一般 2,900 円 ※3 歳未満無料
食堂	200 席 朝・タ 2 食 大人 2,900 円 / 子ども 2,330 円 / 幼児 1,440 円
レクホール	卓球（4 台）・バトミントン（2 面）等に利用可
浴室	大風呂（男子 1・女子 1）、小風呂（男子 1・女子 1）
多目的広場	宿泊施設前にある広場



▲外観



▲客室



▲レクホール



▲多目的広場

◆中野区国際交流協会(ANIC)

- 1 所在地等 〒164-0001 中野 2-9-7 なかの ZERO 西館 ☎ 5342-9169
- 2 受付時間 9:00～17:00
(イベント・講座がある場合は 17 時以降も開館しています。)
- 3 休 館 日 (1)土曜日・日曜日・祝日及び振替休日
(2)年末年始（12月29日～1月3日）
(3)なかの ZERO 休館日



▲ホームページ



▲フェイスブック

- 4 料 金 イベント・講座によっては有料
- 5 施設内容 さまざまな国の人々が共生できる地域社会をめざし、市民交流事業（なかの国際交流フェスタ、夕涼み会等）、各種言語講座、外国人相談、友好都市との交流等を実施しています。
詳細は、施設へお問い合わせください。



▲日本語講座



▲夕涼み会



▲ニュージーランド
子ども交流事業



▲なかの国際交流
フェスタ

◆中野区立図書館

1 所在地等

施設	所在地	電話番号	FAX番号	開館時間	休館日
中央図書館	中野 2-9-7	5340-5070	5340-5090	9:00～21:00	毎月第2月曜日 ※1 (2月、6月、11月は第4月曜日) (休日の場合は翌平日)
中野東図書館	中央 1-41-2	5937-3559	5937-3627		毎月第2木曜日 ※2 (休日の場合は翌平日)
野方図書館	野方 3-19-5	3389-0214	3389-0238	9:00～20:00	毎月第2月曜日 ※3 (休日の場合は翌平日)
江古田図書館	江古田 2-1-11	3319-9301	3319-9302		
南台図書館	南台 3-26-18	3380-2661	3380-2662		毎月第2木曜日 ※4 (休日の場合は翌平日)
鷺宮図書館	鷺宮 3-22-5	3337-1044	3337-7397		
上高田図書館	上高田 5-30-15	3319-5411	3319-5472		
みなみのライブラリー	弥生町 4-27-11	3381-7261		10:00～ 19:00	毎週月曜日・水曜日・金曜日 (休日の場合は開館)、中央図書館の休館日 ※夏期休業等は毎日開館 (中央図書館の休館日を除く) ※学校図書館は土曜日(学校公開日を除く)、日曜日、夏期休業等のみ開館
美鳩ライブラリー	大和町 4-26-5	3330-8160			
中野第一ライブラリー	本町 3-16-1	3372-8501			

※1～4：各図書館休館日に加え、年末年始(12月29日～1月3日)・館内整理日・特別整理期間は休館となります。

- 2 施設内容 本や雑誌、CD等の貸し出しの他、新聞の閲覧や調べものの相談、児童向けの催し物や障害者向けサービスなどを行っています。
「中野区立図書館ホームページ」では、本やCDの検索・予約ができます。
詳細は、施設へお問合せください。



▲利用方法等詳細はこちら



中央図書館



中野東図書館



江古田図書館



みなみのライブラリー

◆野方図書館会議室

- 1 連絡先 野方図書館 ☎ 3389-0214 / FAX 3389-0238
2 利用時間 (1)午前(第2・4土曜日を除く 9:00～12:00) (2)午後(第2・4土曜日を除く 13:00～17:00)
(3)夜間(日曜・休日を除く 18:00～22:00)
3 休館日 野方図書館に準じる。
4 使用料 有料
5 施設内容 以下の施設をご利用いただけます。事前に登録が必要です。
詳細は、野方図書館にお問合せください。

施設	概要
第2～5会議室	華道、絵画、演劇、体操、卓球など
第6・7会議室	書道・茶道など
第8会議室	コーラスなど音楽用。大きな音の出る楽器は使用不可
第9会議室	料理



▲第6・7会議室(和室)

◆平和資料展示室

- 所在地等 〒165-0026 新井 3-37-78 中野区立総合体育館 1 階
☎ 3228-8229 (中野区役所企画課)
- 利用時間 6:45~22:30 (中野区立総合体育館内の開館時間に準じます)
- 休館日 (1)毎月第2月曜日(休日のときはその翌日)
(2)年末年始(12月29日~1月3日)
- 入場料 無料
- 施設内容 平和の問題を身近に感じることのできる資料等を展示しています。詳細は、施設へお問い合わせください。



▲利用方法等詳細はこちら

施設	概要
常設展示	戦時中の暮らし、学童疎開、空襲や原爆パネルや実物資料を5つのテーマで展示しています。
語り部証言映像	戦争を体験した12名のお話を聴くことができます。
平和書籍	200冊以上の平和関連書籍を自由に閲覧できます。
平和企画展示	年数回、平和をテーマにした企画展示を行います。



▲平和資料展示室



▲サダコの折り鶴



▲平和メッセージ

◆リサイクル展示室

- 所在地等 〒165-0024 松が丘 1-6-3
☎ 3387-2411 / FAX 3228-5634
- 利用時間 9:00~17:00
- 休館日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)
- 入場料 無料
- 施設内容 資源・ごみに関する展示や資源の拠点回収、リユース品の展示・提供等を行っています。詳細は、施設へお問い合わせください。



▲利用方法等詳細はこちら

展示等	概要
資源・ごみに関する展示等	回収された資源のゆくえが学べるパネル展示、映像学習コーナー、塗り絵工作コーナー、中野区ごみ減量キャラクター「ごみのん」と写真撮影できるフォトスポットなど、資源とごみについて楽しく学べるスペースとなっています。
リユース家具の展示・提供	毎月1日から約2週間、展示しています。 抽選により希望者が無料で持ち帰ることができます。
フードドライブ食品の受付	家庭で食べられない食品を受け付け、子ども食堂等の福祉団体へ寄付します。 持ち込む食品の条件は区ホームページで確認を。
資源の拠点回収	古着・古布、紙パック、乾電池(ボタン電池含む)、小型充電式電池、インクカートリッジ、使用済小型家電9品目、使用済蛍光灯、廃食用油を回収しています。



▲資源の拠点回収



▲フォトスポット



▲リユース家具の展示・提供



▲フードドライブ受付食品

文化施設

区内の文化芸術発信拠点施設や歴史民俗に関する資料を展示する施設です。生涯学習活動の場としても利用できます。利用方法等については、事前に各施設ホームページまたは、直接お問い合わせください。

◆なかのZERO（もみじ山文化センター）

- 所在地等 〒164-0001 中野区中野 2-9-7
☎ 5340-5000 / FAX 5340-5016
- 開館時間 9:00～22:00
※館内の施設によって利用時間は異なります。
- 休館日 (1)2月・6月・11月の第4月曜日（休日にあたる場合はその翌日）
(2)年末年始（12月29日～1月3日）
- 使用料 有料
- 施設内容 本館と西館があります。詳細は、施設へお問合せください。



▲利用方法等詳細はこちら

なかのZERO 本館	規 模	定 員	なかのZERO 西館	規 模	定 員
大ホール ※1	2,731 ㎡	1,292 人	小ホール ※7	1,037 ㎡	501 人
リハーサル室 ※2	135 ㎡		学習室（6 室） ※8	64～153 ㎡	40～100 人
多目的練習室 ※3	66 ㎡		和室	62 ㎡	30 人
視聴覚ホール ※4	180 ㎡	100 人	美術工芸室	95 ㎡	30 人
音楽練習室（2 室） ※5	各 36 ㎡		科学実験室	95 ㎡	30 人
展示ギャラリー ※6	84 ㎡		音楽室（合唱）	80 ㎡	40 人
アトリエZERO			美術ギャラリー（2 室）	105～175 ㎡	
生涯学習活動・支援コーナー			プラネタリウム	289 ㎡	180 人
			青少年コーナー		

【備考】

- ※1：楽屋6室（規模14 m²～51 m²、定員2人～20人）、シャワー室
 ※2：壁面鏡、ダンス練習用バー、音響設備等設置
 ※3：壁面鏡、ダンス練習用バー、音響設備、シャワー、ロッカー等設置
 ※4：可動式客席、控室、ビデオプロジェクター等設置
 ※5：防音設計、アンプ、ドラムセット、シンセサイザー、エレクトリックピアノ、デジタル多重録音機等設置
 ※6：準備室（規模9 m²、机・椅子・茶器等） 壁面4面、移動パネル4面等設置
 ※7：楽屋3室（規模14 m²～30 m²）楽屋1、2（和室）、楽屋3（洋室）、シャワー室
 ※8：学習室1（定員100人）、学習室2（定員60人）、学習室3（定員50人）※絵画専用、学習室4（定員65人）
 学習室A（定員40人）、学習室B（定員40人）



▲本館 外観



▲本館 大ホール



▲本館 アトリエZERO



▲本館 音楽練習室



▲西館 外観



▲西館 小ホール



▲西館 科学実験室



▲西館 プラネタリウム

◆野方区民ホール

- 所在地等 〒165-0027 中野区野方 5-3-1 (野方 WIZ 地下2階)
☎ 3310-3861 / FAX 3310-3860
- 利用時間 9:00～22:00
- 休館日 (1)毎月第2月曜日(休日にあたるときはその翌日)
(2)年末年始(12月29日～1月3日)
- 使用料 有料
- 施設内容 詳細は、施設へお問合せください。



▲利用方法等詳細はこちら

施設	概要	利用可能な公演等
ホール	・755㎡ ・定員216人 ・固定席154、可動席62 ※車椅子スペースあり ・舞台間口10.5m・奥行7m・高さ4.5m ※楽屋3室(9～16㎡)、準備室(36㎡)	クラシックコンサート、邦楽、日本舞踊、演劇公演、講演会、発表会等に利用可



▲野方区民ホール
ホール

◆なかの芸能小劇場

- 所在地等 〒164-0001 中野区中野 5-68-7 (スマイルなかの2階)
☎ 5380-0931 / FAX 5380-0932
- 利用時間 9:00～22:00
- 休館日 (1)毎月第3月曜日(休日にあたるときはその翌日)
(2)年末年始(12月29日～1月3日)
- 使用料 有料
- 施設内容 詳細は、施設へお問合せください。



▲利用方法等詳細はこちら

施設	概要	利用可能な公演等
ホール	・164㎡ ・定員110人 ・舞台間口6m・奥行4.5m・高さ3.5m ・楽屋(16㎡)	各種邦楽、日本舞踊、落語、お笑いライブ、朗読会、演劇公演、講演会等に利用可



▲なかの芸能小劇場
ホール

なかのZERO・野方区民ホール・なかの芸能小劇場の利用について

なかのZERO・野方区民ホール・なかの芸能小劇場をご利用になるには、会員登録が必要です。

詳細は、以下【受付窓口】にお問合せください。

- 【受付窓口】
- ・なかのZERO本館1階お客さまカウンター(中野区中野2-9-7 ☎ 5340-5000)
 - ・野方区民ホール窓口(中野区野方5-3-1(野方WIZ地下2階) ☎ 3310-3861)
 - ※インターネットでは受け付けておりません。

- 【受付時間】 9:00～19:00 ※休館日は手続きができませんので、ご注意ください。

◆歴史民俗資料館

1 所在地等 〒165-0022 中野区江古田 4-3-4

☎ 3319-9221 / FAX 3319-9119

2 利用時間 9:00～17:00（入館は16:30まで）

3 休館日 (1)月曜日

(2)毎月第3日曜日

(3)年末年始（12月28日～1月4日）*2026年1月5日(月)は定期休館日

▲利用方法等詳細はこちら

4 入館料 無料

5 施設内容 郷土の文化遺産を保存、展示しています。詳細は、施設へお問合せください。

※名誉都民であった故・山崎喜作氏から寄贈された土地にて平成元年（1989）に開館しました。

施 設		概 要
1 階	ホール・ロビー	中野の歴史や史跡などを紹介する映像コーナーを設置 ※受付窓口で中野の郷土に関する資料を販売
	なかのれきみん ウェルカムマップ	中野の地理、史跡、名所を映像を使って紹介
	調査研究室	歴史・民俗に関する自主学習のための資料を設置
	特別展示室	テーマを変えて様々な展覧会を開催
2 階	企画展示室	
	常設展示室	原始から現代までの中野の歴史をわかりやすく展示
	中野区ゆかりの人びと	中野で活躍した文化人等についてタッチパネル式の検索端末で紹介
	文化財コーナー	テーマを変えてミニ展を開催
屋外	山崎家庭園・茶室	館の敷地と数多くの資料を寄贈された山崎家の庭園・茶室（春と秋に公開）
	東側野外展示	沢庵漬に使われた大きな樽の「とうご」や、江古田・沼袋地域であった合戦に由来する「金塚」など、地域の歴史を物語る文化財を展示



▲外観



▲企画展示室



▲常設展示室



▲山崎家庭園・茶室

スポーツ施設

スポーツ活動に利用できる施設です。利用方法等については、事前に各施設ホームページまたは、直接お問合せください。

◆中野区立総合体育館

- 1 所在地等 〒165-0026 中野区新井 3-37-78
☎ 5860-0024 / FAX 3386-6525
- 2 開館時間 6:45～22:30（利用可能時間 7:00～22:15）
- 3 休館日 (1)毎月第2月曜日(休日にあたるときはその翌日)
(2)年末年始（12月29日～1月3日）
- 4 使用料 有料
- 5 施設内容 詳細は、施設へお問合せください。



▲利用方法等詳細はこちら

施設		規模	概要
1 階	メインアリーナ	1,750 m ²	39×45m バスケットボール2面、バレーボール2面、バドミントン8面、テニスコート2面 観客席 1階 120席、2階 684席、車椅子席 16席
	多目的室 1	300 m ²	11m×27m 壁面ミラー 3室に分割して利用可（可動間仕切り）
	会議室 1	28 m ²	定員：10名
	会議室 2	96 m ²	定員：48名（プロジェクター設置） 2室に分割して利用可（可動間仕切り）
	キッズスペース	—	マット敷きスペース
	平和資料展示室	—	戦時中の区民の暮らしや学童疎開、空襲や原爆に関する資料の展示に加え、平和メッセージや折り鶴プロジェクトを通年で実施。 語り部の証言映像や平和書籍も視聴・閲覧可。
	カフェ	—	施設へお問い合わせください
2 階	サブアリーナ	800 m ²	21m×38m 観客席 48席、車椅子席 2席
	武道場 1	256 m ²	畳常設
	武道場 2	256 m ²	木床
	多目的室 2	96 m ²	壁面ミラー
	ランニングコース	—	1周 約190m
3 階	トレーニングルーム （クライミングウォール併設）	300 m ²	有酸素運動機器（ランニングマシン・エアロバイク）、筋力トレーニング機器、フリーウエイト機器、ストレッチマシン、音波振動マシン、体組成計、クライミングウォール(高さ4～5m)
各階	更衣室	—	男子 294個(内 1階 192個、2階 51個、3階 51個) 女子 294個(内 1階 192個、2階 51個、3階 51個) 附帯設備 シャワールーム、ドライヤー
B1 階	駐輪場（地下1階）	—	傾斜ラック 212台、平置き 53台
屋外	駐車場（屋外）	—	普通車 43台、バイク 10台



▲外観



▲メインアリーナ



▲武道場 2

◆中野区立平和の森公園 多目的運動広場

- 1 所在地等 〒165-0026 中野区新井 3-10、37
☎ 5860-0024 / FAX 3386-6525
- 2 利用時間 9:00～21:00（団体利用時のみ）※公園部分は閉園時間なし
- 3 休 場 日 年末年始（12月29日～1月3日）
- 4 使 用 料 有料（団体利用時のみ）



▲利用方法等詳細はこちら

5 施設内容 詳細は、施設へお問合せください。

施 設	規 模	概 要
多目的運動広場	6,900 m ²	軟式野球、ソフトボール、少年サッカー、フットサル等に利用可

（参考）その他の施設

施 設	規 模	概 要
小多目的広場	800 m ²	ゲートボール等に利用可
水遊び場	1,200 m ²	
草地広場	トラック内 5,900 m ² 他 5,700 m ²	300mトラックを利用可。 11,600 m ² の原っぱでは、やわらかいボールを利用可
バーベキューサイト	—	5 区画
ジョギング・ウォーキングコース	—	距離の 3 コース（520m、420m、1000m）を設定 コースの途中にトリム遊具あり
水辺の広場	—	池、州浜、滝を小川でつないだ広場
犬の広場	—	大・小それぞれの犬の広場あり
遊具広場	—	複合遊具と砂場を設置



▲多目的運動広場



▲小多目的広場



▲草地広場・300m トラック



▲ジョギング・
ウォーキングコース

◆スポーツ・コミュニティプラザ（中部・南部・鷺宮）

◇中部スポーツ・コミュニティプラザ

1 所在地等 〒164-0011 中野区中央 3-19-1 ☎ 3363-0608 / FAX 5937-3183

2 開館時間 月曜日～日曜日 9:30～20:45

3 休館日 ①毎月第1・3月曜日(休日にあたるときはその翌日)

②年末年始(12月29日～1月3日)

※その他、選挙や工事等により臨時に休館することがあります。

4 使用料 有料

5 施設内容 詳細は、施設へお問合せください。



▲利用方法等詳細はこちら

施設	規模	設備、利用種目等
屋外運動広場	1,171 ㎡	フットサル等
体育館	463 ㎡	フットサル、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球等
多目的ルーム	82 ㎡	壁面ミラー（1面）あり ダンス、バレエ、ヨガ等
トレーニングルーム	146 ㎡	チェストプレス、ラットプルダウン、レッグエクステンション、エアロバイク、トレッドミル等



▲外観



▲体育館



▲屋外運動広場



▲トレーニングルーム

◇南部スポーツ・コミュニティプラザ

1 所在地等 〒164-0013 中野区弥生町 5-11-26 ☎ 5340-7881 / FAX 5340-7882

2 開館時間 月曜日～日曜日 9:30～23:00

3 休館日 (1)毎月第1・3月曜日(休日にあたるときはその翌日)

(2)年末年始(12月29日～1月3日)

※その他、選挙や工事等により臨時に休館することがあります。

4 使用料 有料

5 施設内容 詳細は、施設へお問合せください。



▲利用方法等詳細はこちら

施設	規模	設備、利用種目等
体育館	678 ㎡	フットサル、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球、テニス等
多目的ルーム	88 ㎡	壁面ミラー（1面）あり ダンス、バレエ、ヨガ等
トレーニングルーム	156 ㎡	チェストプレス、ラットプルダウン、レッグエクステンション、エアロバイク、トレッドミル他
温水プール	615 ㎡ (25m×6コース)	水深 1.05m～1.25m ※採暖室・障害者用更衣室・プール用車椅子あり



▲外観



▲多目的ルーム



▲トレーニングルーム



▲温水プール

◇鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

- 1 所在地等 〒165-0035 中野区白鷺 3-1-13 ☎ 3337-1771 / FAX 3337-3280
- 2 開館時間 (1)月曜日～土曜日 9:00～22:45
(2)日曜日／休日 9:00～21:45
※夏期期間のプールは、7:00 から開館します。
- 3 休館日 (1)毎月第4月曜日(休日にあたるときはその翌日)
(2)年末年始(12月29日～1月3日)
※その他、工事等により臨時に休館することがあります。
- 4 使用料 有料
- 5 施設内容 詳細は、施設へお問合せください。



▲利用方法等詳細はこちら

施設	規模	設備、利用種目等
体育館	25×33m (825 m ²)	バスケットボール1面、フットサル1面、バレーボール2面、 バドミントン3面、卓球台16台設置可能
温水プール	25×15m 7コース	水深1.2～1.3m、7コースのうち2コースは床昇降装置(水深0.9m)あり ギャラリあり
子ども用プール	100 m ²	水深0.6m
採暖室	29 m ²	男女別各1室、各14.5 m ²
第一会議室	64 m ²	スポーツフロア貼り、壁面ミラー(1面)あり 打合せやダンスなど多目的 に使用可能
多目的ルーム	93 m ²	フローリング仕上げ、壁面ミラー(1面)、バレエバー設置
ミーティングルーム	65 m ²	カーペット床、防音仕様、アップライト型ピアノ設置



▲外観



▲温水プール



▲第一会議室



▲ミーティングルーム

◆鷺宮運動広場

- 1 連絡先 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ
☎ 3337-1771 / FAX 3337-3280
- 2 利用時間 6:00～21:00(個人利用)、8:00～18:00(団体利用)
※21:00 から翌朝の6:00 までは施設しています。
- 3 利用料金 無料
- 4 施設内容 詳細は、施設へお問合せください。



▲鷺宮運動広場

施設	規模	設備、利用種目等
運動広場	約4,920 m ²	軟式野球(小学生以下)、ソフトボール(小学生以下と一般女子)、 サッカー(小学生以下、試合は不可)、ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、 鬼ごっこやキャッチボールなど危険のない遊び

地域スポーツクラブ会員登録について

「地域スポーツクラブ」の会員としてご登録いただくと、各スポーツ・コミュニティプラザを会員料金を利用できるほか、非会員に優先して教室等の事業に参加することができます。会員登録申請の詳細については、各スポーツ・コミュニティプラザへお問合せください。

【会員登録申請受付窓口】 以下の施設窓口にてお手続きください。

中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎ 3363-0608

南部スポーツ・コミュニティプラザ ☎ 5340-7881

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ ☎ 3337-1771

※メール、インターネットでの登録申請は受け付けておりません。



▲登録方法等詳細はこちら

◆上高田・哲学堂運動施設・妙正寺川公園運動広場

◇上高田野球場・庭球場

- 1 所在地等 〒164-0002 中野区上高田 5-6-1
☎ 3385-8900 / FAX 3385-8200
- 2 休 場 日 (1)5 月の第 3 木曜日
(2)年末年始 (12 月 29 日～1 月 3 日)
- 3 使 用 料 有料



▲野球場の詳細は
こちら



▲庭球場の詳細は
こちら



▲会議室の詳細は
こちら

- 4 施設内容 詳細は、施設へお問合せください。

施 設	規 模	備 考
軟式野球場	人工芝 2 面	照明塔あり
庭球場 (テニスコート)	人工クレイ 4 面	照明塔あり
更衣室		温水シャワーあり
会議室	36 m ²	定員 20 人程度、野球場、庭球場の利用登録団体のみ利用可能
駐車場	32 台	30 分 150 円



▲軟式野球場



▲庭球場

◇哲学堂野球場・庭球場

- 1 所在地等 〒165-0024 中野区松が丘 1-34-28 ☎ 3951-2515 / FAX 3951-2280
- 2 休 場 日 (1)9 月の第 1 木曜日
(2)年末年始 (野球場：12 月 29 日～1 月 3 日、庭球場：12 月 29 日～12 月 31 日)
- ※野球場は、1 月 2 日・3 日は、9:00～16:00 の間、凐あげ、羽根突きなどに開放します。
- ※庭球場は、1 月 1 日～1 月 3 日は、時間を限定してご利用できます。

- 3 使 用 料 有料

- 4 施設内容 詳細は、施設へお問合せください。

施 設	規 模	備 考
軟式野球場	人工芝 2 面	照明塔あり
庭球場 (テニスコート)	人工芝 6 面	照明塔あり
更衣室		温水シャワーあり
駐車場	12 台	無料 土・日・休日は自動二輪専用 (1/1～1/3 は休日扱い)



▲野球場の詳細は
こちら



▲庭球場の詳細は
こちら



▲軟式野球場



▲庭球場

◇哲学堂弓道場（哲学堂運動施設内）

- 1 連絡先 ☎ 3951-5416（哲学堂弓道場） / FAX 3951-2280（哲学堂公園管理事務所）
 2 休場日 (1)9月の第1木曜日
 (2)年末年始（12月29日～1月3日）
 3 使用料 有料
 4 施設内容 詳細は、施設へお問合せください。



▲弓道場の詳細はこちら



▲会議室の詳細はこちら

施設	規模	概要
弓道場	5射立（14.4×37.7m）、 矢道（10×22m）	・射場では素足禁止（足袋か靴下等を着用） ・軽体操や太極拳等、弓道以外の種目も利用可能 ・巻藁室あり
会議室	4.8×8.9m	定員20人程度、弓道場の利用登録団体のみ利用可
更衣室		温水シャワーあり



▲外観



▲弓道場



▲会議室

◇妙正寺川公園運動広場

- 1 所在地 〒165-0024 松が丘1-33
 ☎ 3951-2515 / FAX 3951-2280
 2 休場日 (1)9月の第1木曜日
 (2)年末年始（12月29日～1月3日）
 3 使用料 無料
 4 施設内容 詳細は、施設へお問合せください。



▲利用方法等詳細はこちら

施設	規模	概要
多目的グラウンド	1面（9,600㎡）	軟式野球（小学生以下）・ソフトボール（女子・小学生以下）、サッカー、ゲートボール、女子ラクロス、陸上競技（跳躍・投てきは除く）、 その他区が適当と認めた種目 ※更衣室あり ※毎月1日～15日は中野区、16日～月末は新宿区が利用します。
更衣室		更衣のみ



▲多目的グラウンド

上高田・哲学堂運動施設・妙正寺川公園運動広場の利用について

上高田・哲学堂・妙正寺川運動施設の利用には、事前の利用者登録が必要です。詳細は各施設にお問合せください。

【受付窓口】 休場日を除く上高田・哲学堂いずれかの管理事務所（9：00～17：00）

※妙正寺川運動施設の利用登録は、哲学堂管理事務所にて受け付けています。

◆中野区立公園多目的運動場

- 1 連絡先 公園課 公園維持・管理係 ☎ 3228-8849
- 2 利用時間 4月1日～3月31日 9:00～17:00（6月1日～8月31日は9:00～19:00）
 ※夜間は施錠、ナイターなし。12月29日～1月3日は休場
 ※水曜日及び土曜日の13:00～終了時までには個人利用時間
 ※個人利用時間以外は、団体利用時間
 団体利用時間に予約がない場合は個人利用が可能



▲利用方法等詳細はこちら

- 3 使用料 (1)個人利用 無料
 (2)団体利用 有料
- 4 施設内容 詳細は、公園維持・管理係にお問合せください。

施設	所在地	概要
白鷺せせらぎ公園多目的運動場	中野区白鷺1丁目4番	少年軟式野球、少年サッカー、ソフトボール、フットサル、ゲートボール、グラウンドゴルフ等に利用可 ※南台いちよう公園多目的運動場では、少年野球とソフトボールは利用不可
本五ふれあい公園多目的運動場	中野区本町5丁目28番	
南台いちよう公園多目的運動場	中野区南台1丁目15番	

- 5 団体登録 団体利用にあたっては、事前に利用登録が必要です。公園維持・管理係窓口で登録手続きをしてください。詳細は、公園維持・管理係へお問合せください。



▲白鷺せせらぎ公園
多目的運動場



▲本五ふれあい公園
多目的運動場



▲南台いちよう公園
多目的運動場

◆小学校施設開放

1 連絡先 スポーツ振興課スポーツ活動係 ☎ 3228-5586 / FAX 3228-5662

2 利用時間 (1)校庭開放

第1・第3・第4土曜・日曜・祝日

①A枠 9:00~10:30、B枠 10:30~12:00、C枠 12:00~13:30

②A枠 9:00~11:30、B枠 11:30~13:30

③A枠 13:00~15:00、B枠 15:00~17:00

(11月~2月は、A枠 13:00~14:30、B枠 14:30~16:00)



▲利用方法等詳細はこちら

(2)体育館開放

①平日・土曜日 18:30~21:30

②日曜日・祝日(休日) 9:00~21:30

3 利用料金 (1)校庭利用 無料

(2)体育館利用 有料 ※一部利用料金免除の場合あり

4 施設内容 事前に利用登録が必要です。詳細は、スポーツ活動係にお問合せください。

施 設	所在地	校庭団体利用（球技開放）				体育館団体利用 （自主運営開放）
		利用時間	利用種目			
			軟式野球	サッカー	ソフトボール	
桃園第二小学校	中野6-13-1	②	○ （低学年練習のみ）	○	×	○
塔山小学校	中央1-49-1	①	○ （低学年練習のみ）	○	×	○
谷戸小学校	中野1-26-1	①	○ （低学年練習のみ）	○	×	○
中野本郷小学校	弥生町1-25-1	①	×	○	×	○
江古田小学校	江古田2-13-28	①	×	○	×	○
啓明小学校	大和町1-18-1	②	○	○	○	未開放
北原小学校	野方6-30-6	②	×	○	×	未開放
江原小学校	江原町1-39-1	③	○	○	○	○
武蔵台小学校	上鷺宮5-1-1	②	○	○	○	○
上鷺宮小学校	上鷺宮1-24-36	①	○	○	○	未開放
桃花小学校	中央5-43-1	①	○	○	○	○
白桜小学校	上高田1-2-28	①	○ （練習のみ）	○	○	○
平和の森小学校	新井3-29-1	①	○ （低学年練習のみ）	○ （低学年練習のみ）	×	○
緑野小学校	丸山1-17-1	①	○	○	○	○
南台小学校	南台3-44-9	①	○ （練習のみ）	○ （練習のみ）	○ （練習のみ）	○
みなみの小学校	弥生町4-27-11	①	○ （練習のみ）	○ （練習のみ）	○ （練習のみ）	○
美鳩小学校	大和町4-26-5	②	×	○	×	○
中野第一小学校	本町3-16-1	①	○	○	○	○
令和小学校	新井4-19-26	①	×	○	×	○
鷺の杜小学校	鷺宮4-7-3	①	○ （練習のみ）	○	×	○

※利用種目は変更になる場合がございます。

◆中学校等施設開放

1 連絡先 スポーツ振興課スポーツ活動係 ☎ 3228-5586 / FAX 3228-5662

2 団体利用

- (1)開放時間 ①日曜・休日 9:00～12:00/13:00～17:00
※11月から2月における校庭及びテニスコートは16:00まで
②夜間 18:30～21:30 ※下表に時間の記載がある場合はその時間

- (2)使用料 ①校庭・テニスコート 無料
②体育館・小体育館 有料 ※一部使用料免除の場合あり

- (3)施設内容 団体利用は、事前に利用登録が必要です。詳細は、スポーツ活動係へお問合せください。



▲利用方法等詳細はこちら

施設 ／所在地	校庭	テニスコート	体育館		小体育館		
	日曜・休日	日曜・休日	日曜・休日	夜間	日曜・休日	夜間	平日 (夜間以外)
第二中学校 /本町 5-25-1	---	---	○	月～水、 金～日、休日	○	月、水、 金～日、休日	火・木 15:30～18:30 土 12:30～15:30 /15:30～18:30
第五中学校 /上高田 4-28-1	---	---	---	火～金	---	---	---
第七中学校 /江古田 2-9-11	---	○	---	---	---	---	---
北中野中学校 /上鷺宮 5-7-1	---	---	---	月・火・木 19:00～21:30	---	---	---
緑野中学校 /丸山 1-1-19	○	○	---	月、水～金	---	月、水～金	土 9:45～12:45 月・水 13:00～14:45
南中野中学校 /南台 5-22-17	---	---	---	月～日、休日 19:00～21:30	---	---	---
中野中学校 /中野 4-12-3	---	---	---	月～日、休日 19:00～21:30	---	月～日、休日 19:00～21:30	---
中野東中学校 /東中野 5-12-1	○ 13:00～17:00	---	---	月～日、休日	---	月～日、休日	---
明和中学校 /若宮 3-53-16	---	---	○	月～日、休日 19:00～21:30	---	---	---

- (4)利用種目 ①校庭 中野東中：フットサル、ソフトテニス 緑野中：開放休止中
②テニスコート 第七中：硬式テニス、ソフトテニス 緑野中：ソフトテニス
③体育館 バドミントン、バレーボール、バスケットボール等
(フットサルは第二中と北中野中のみ可)
④小体育館 卓球、剣道、軽体操、柔道(畳の利用は第二中と中野中のみ可)等

3 個人利用

- (1)開放時間 ①日曜・休日 9:00～12:00/13:00～17:00 ※校庭：11月～2月は16:00まで
②夜間 18:30～21:30 ※下表に時間の記載がある場合はその時間

- (2)使用料 無料

- (3)施設内容 個人利用は、利用登録不要です。当日直接会場にお越しください。
詳細は、スポーツ活動係へお問合せください。

施設 ／所在地	硬式テニス	ソフトテニス	バドミントン	卓球	剣道
	日曜・休日	日曜・休日	夜間(曜日)	夜間(曜日)	夜間(曜日)
北中野中学校 /上鷺宮 5-7-1			○(金) 19:00～21:30	○(水) 19:00～21:30	
緑野中学校 /丸山 1-1-19			○(火・土)	○(火・土)	
第五中学校 /上高田 4-28-1			○(月)		
第二中学校 /本町 5-25-1	○	○ 13:00～17:00	○(木)	○(火)	○(木)
南中野中学校 /南台 5-22-17	○				

(4)個人利用における留意事項

- ①用具は各自で持参してください。
- ②当日集まった方々でルールを作ってご利用ください。
- ③中学生以下の方が利用する場合は大人(18歳以上)の付き添いが必要です。

◆中学校温水プール開放

1 連絡先 スポーツ振興課スポーツ活動係 ☎ 3228-5586 / FAX 3228-5662

2 開放施設

(1)第二中学校

- ①所在地等 中野区本町 5-14-16 ☎ 3384-8285 (開放時間中のみ通話可)
- ②開放日時
 - 平日 19:00～21:00
 - 第2・第3・第5土曜日 16:30～19:00 / 19:00～21:00
 - 日曜、休日、第1・第4土曜日 9:00～16:30 / 16:30～19:00 / 19:00～21:00
- ③休館日 第2・第4月曜日、年末年始(12/29～1/3)
※月曜日が祝日の場合は翌営業日が休館日
- ④施設内容 事前の申込み不要です。用具を用意の上、当日直接会場にお越しください。
詳細は、スポーツ活動係または施設へお問合せください。



▲第二中学校の詳細は
こちら

施設	概要
温水プール	・25m×15m (7コース)、水深1.2m～1.3m ・定員160人(障害者用スロープ・更衣室・シャワー室付設)

(2)中野中学校

- ①所在地等 中野区中野 4-12-3 ☎ 3389-1475 (開放時間中のみ通話可)
- ②開放日時
 - 平日 19:00～21:00
 - 土・日 16:30～19:00 / 19:00～21:00
 - 休日 9:00～16:30 / 16:30～19:00 / 19:00～21:00
- ③休館日 第1・第3月曜日、年末年始(12/29～1/3)
※月曜日が祝日の場合は翌営業日が休館日
- ④施設内容 事前の申込み不要です。用具を用意の上、当日直接会場にお越しください。
詳細は、スポーツ活動係または施設へお問合せください。



▲中野中学校の詳細は
こちら

施設	概要
温水プール	・25m×13m (6コース)、水深1.2m～1.3m ・定員120人(障害者用スロープ・更衣室・シャワー室付設)

3 利用料金 有料

4 留意事項

開放日時について、学校行事等で変更や休館になる場合があります。「一般開放予定表」(二中・中野中プール受付、スポーツ活動係窓口等で配布、区ホームページにも掲載)をご覧ください。

なかの生涯学習 & スポーツマップ

- ☆…スポーツ関連施設
- ◎…文化関連施設
- …図書館・資料館
- ◇…その他区立施設
- …大学・短期大学
- ◆…官公署



2025年度 生涯学習&スポーツガイドブック

中野区 区民部 文化振興・多文化共生推進課
文化振興・多文化共生推進係

〒164-8501 中野区中野 4-11-19

☎ 03-3228-8863

✉ bunka-tabunka@city.tokyo-nakano.lg.jp

この冊子は再生紙を使用しています