Nakano Art, Interesting Culture & Emotional Sports
NICES ないせす

中野区生涯学習スポーツ情報紙

発行／中野区（文化振興・多文化共生推進課）☎3228-8863
★毎月最終日曜・8万部発行／無料　＊無断転載を禁じます
★新聞折込み、区民活動センターなど区の施設窓口、駅広報スタンドで配布中

No.225
2025年1月26日発行

2月号

本号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ので、事前に各団体・施設の問合せ先、ホームページよりご確認ください。

令和7年度 なかの生涯学習大学 新入生募集

～55歳以上の方が参加できる学びの場です～

なかの生涯学習大学は、みなさんの豊かな経験を生かして仲間づくりや地域・社会活動をスタートできるよう、中野の特色や歴史などのほか、地域での活動に活かせる知識や心構えを学びます。
第2学年からは、自主的に選択課題に取り組むゼミ活動がございます。
（学校教育法等で定める正規の大学ではありません）

グループワーク × 講義 × 体験

いろいろな人と学びながら交流を深めます

グループ討議などで課題（テーマ）を深掘りします。

×

ホールや会議室での講義で仲間とともに学びます。

×

区内の様々な場所でも学びます。（年により内容変更有）

令和7年度 新入生募集要領

申込受付中！

3/13（木）必着！

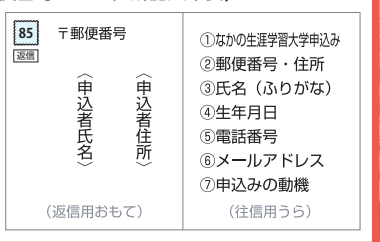
- 日時：5～12月の原則水曜日（全22回予定）
  14時～16時
  ※別の曜日・時間帯の講義もあります。
- 会場：なかのＺＥＲＯ（中野2-9-7）ほか
  ※開講式、5月下旬（予定）
- 受講料：5,000円（年間）3学年制です
- 対象：55歳以上の中野区在住で、地域での暮らしや活動に関心があり、他の受講生と協力して運営に携わることができる方。
- 定員：200名（多数時抽選）
- 問合せ：公益活動推進係（区役所4階）☎3228-3251 FAX3228-5620

■「なかの生涯学習大学」の申込みについて

区のHP 令和7年度なかの生涯学習大学新入生募集 検索 の**電子申請**または**往復ハガキ**（下記参照）

〒164-8501（区役所専用郵便番号につき住所記入不要）
中野区 地域活動推進課
なかの生涯学習大学担当
行き

往信用および返信用に、必要事項①～⑦を記入の上、お申込みください。



区民活動センター・図書館などで
募集案内配布中
中野区ホームページでも掲載！
▲お申込フォーム

【問合せ】公益活動推進係（区役所4階）☎3228-3251 FAX3228-5620

歴史民俗資料館 企画展

おひなさま展

入場無料

日時 2月11日（火・祝）～3月15日（土）
月曜・第三日曜休館

旧江古田村名主・山﨑家に伝わった貴重なひな人形をはじめ、江戸時代から昭和時代にかけての約40組のおひなさまを展示します。
おひなさまを飾る体験ができるコーナーなど関連企画も盛りだくさん！
都内屈指の質量を誇るれきみんのおひなさま展にご期待ください。

▲HP

対象 どなたでも

企画展ワークショップ「姉さま人形作り」

千代紙で美しい姉さま人形を作ります。
時**3月2日**（日）13時30分～15時30分 場歴史民俗資料館 対小学生以上（区民優先）。参加者以外の見学はできません。申**2月12日**（水）～**20日**（木）締切必着。
LoGoフォーム（インターネット）で申込み：詳しくはHP、チラシを参照。
往復ハガキで申込み：（➡紙面中央折り目参照）で往信面に①姉さま人形作り、②③④⑤を明記。返信用面にも②③を記入し、歴史民俗資料館へ**郵送**。連名（2名まで）の場合は③④に代表者1名、②⑤に全員の情報を明記。
直接申込み：②③を記入した郵便ハガキ（85円）持参で、同館に**直接**。　※定員20名　※多数時抽選 料無料

【問合せ】歴史民俗資料館（江古田4-3-4）☎3319-9221（9時～17時）

初心者対象 2・3月生募集

手結びのきもの着付教室（2ヶ月全8回）

通常 12,000円［1,500円×8回］ ➡ 受講料0円

主催　彩きもの学院

日本一の技術を目指す

www.saikimonogakuin.co.jp/

■カリキュラム
ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び（全て手結びで行います。）
※着物・長襦袢・帯の貸し出し有り（全8回3,500円）

校	2月生 コース	2月生 開講日	3月生 コース	3月生 開講日	時間	会場
新宿	火曜	2/18	金曜	3/14	A・B・C	新宿駅西口歩５分
池袋	火曜	2/18	金曜	3/14		池袋駅西口歩４分
銀座	金曜	2/21	水曜	3/12		銀座駅C2歩３分

■ A(10:30～12:00)　B(14:00～15:30)　C(19:00～20:30)
■受講料／**無料**　但し教材費として期間中6,900円（税込）必要。
■定員／各時間5名　少人数制での開講になります。
応募者には、開講日の1週間位前に受講券を送付

お申し込みは「彩きもの学院申し込み」係まで
0120-073005

2025年4月11日（金）
19:00開演　なかのZERO（西館）小ホール

能舞とピアノのコラボレーション
山井綱雄　金春流能楽師
木原健太郎　ジャズピアニスト・作編曲家

■チケット代　**7,700円**（全席指定・税込）※未就学児童の入場不可
■チケットのお求めは
なかの ZERO チケットセンター
tel 03-3382-9990（全日 10 時～ 19 時）
カンフェティチケットセンター
tel 050-3092-0051（平日 10 時～ 17 時）
■お問い合わせ・主催
山井綱雄事務所／綱雄の会事務局
tel 070-6526-0270（平日 10 時～ 17 時）
山井綱雄公式サイト
好評発売中

山井綱雄 Yamai Tsunao　木原健太郎 KIhara Kentaro

なかの ZERO LINE 公式アカウント はじめました！

＼ 友だち 募集中 ／

LINE アプリの“友だち追加”より“二次元コード”から下の二次元コードを撮影してください。

なかの ZERO、野方区民ホール、なかの芸能小劇場についてのイベント・講座、施設予約の情報を配信します！

中野区民のサークル活動などの生涯学習情報は、HP なかの学び場ステーション 検索 をぜひご覧ください。

なかのZERO　講座・イベント情報

【問合せ】なかのＺＥＲＯ事業課（中野2-9-7）☎5340-5011

■なかのＺＥＲＯこどもカーニバル2025「こども落語教室」
落語家、林家あんこさんの指導のもと、落語の仕草や小話を体験！最後に高座で発表してみよう！
時**2月22日**（土）11時～（60分）対小学1～3年生（定員15名）　※定員に達し次第受付終了
※区内在住・在学の方優先料500円

■なかのＺＥＲＯこどもカーニバル2025「和太鼓体験ワークショップ＆発表会」
数々の賞を受賞する「和太鼓 暁」の鷹-TAKA-さんが、和太鼓の魅力を伝授します！
時**2月23日**（日・祝）**【午前の部】**ワークショップ 10時～／発表会 11時30分～**【午後の部】**ワークショップ 14時～／発表会 15時30分～　※**いずれも**各60分対小学1～6年生（各定員15名）　※定員に達し次第受付終了料1,500円（発表会チケット付き）

いずれも申HP ないせすアカデミア 検索にて。

■第13回 歩いて探るなかの学「早春の街歩き　鷺宮囃子を訪ねる！―道すがら七福神を巡り―」
野方駅南口からかせいチャン七福神を巡り、鷺宮囃子保存会を訪ねます。
時**3月15日**（土）13時30分野方駅南口集合～17時現地解散対18歳以上（区内在住・在勤・在学優先）申**往復ハガキ**（➡紙面中央折り目参照）でなかのＺＥＲＯ事業課（〒164-0001中野2-9-7）へ。またはHP ないせすアカデミア 検索にて。料500円（保険料含む）　※定員30名（先着順）　※現地集合・現地解散

■なかの文化フォーラム公開講座（2月分・現在募集中の講座）
【年間講座（月1回の定期講座）】

日程	時間	講座名
2月8日（土）	13時	着付け講座
	15時	スマホ講座
2月11日（火・祝）	13時	柔力球講座
	15時	◎えんぴつイラスト講座
2月14日（金）	13時	◎かな書道講座
	15時	◎プリザーブドフラワー講座

日程	時間	講座名
2月15日（土）	13時	◎漢字書道講座
	15時	◎折り紙講座
2月16日（日）	13時	やさしいヨガ講座
	15時	◎英語講座
2月20日（木）	13時	写真講座
	15時	太極拳講座
2月28日（金）	15時	全身ほぐしヨガ講座

場ＺＥＲＯ西館申**往復ハガキ**（➡紙面中央折り目参照）で、なかのＺＥＲＯ事業課（〒164-0001中野2-9-7）へ。ハガキ1枚につき1講座まで。または、HP ないせすアカデミア 検索にて。申込みは開催日3日前まで。先着順料各講座1回1,000円（◎の講座は別途実費が必要）　※各講座とも約100分

いずれも詳細は、HP ないせすアカデミア 検索にて。

哲学堂公園　講座・イベント情報

【問合せ】哲学堂公園（松が丘1-34-28）☎3951-2515（9時～17時）

■哲学堂七十七場ガイドツアー
時**2月2日**（日）10時～11時場哲学堂公園料420円（ガイドマップ含む）申事前に**電話**、または同公園事務所**窓口**にて**直接**　※空きがあれば当日参加も可　※先着10名

■古建築物月例公開
時**2月2日**（日）10時～15時場時空岡申当日**直接**会場へ料無料

いずれも対どなたでも

哲学堂公園　スポーツ情報

【問合せ】哲学堂公園（松が丘1-34-28）☎3951-2515（9時～17時）

■楽しい健康体操教室
時**2月3日、17日**の（月）9時30分～10時30分料各1,000円　※先着20名

■ママフィット
時**2月3日、17日**の（月）11時～12時料各800円　※先着20名　※託児対応はありません。

■スポーツウェルネス吹き矢体験教室
時**2月22日**（土）9時～11時30分料1,500円（2回目以降1,200円）、小・中学生700円　※先着20名

いずれも場哲学堂公園弓道場　※保険料・用具使用料含む　※素足・履物禁止。靴下必須

■哲学堂野球場および上高田野球場　団体登録更新手続きのお知らせ
哲学堂野球場および上高田野球場における団体登録更新手続きを実施します。詳細は、哲学堂公園管理事務所までお問い合わせください。
時**2月1日**（土）～**3月31日**（月）9時～17時。申哲学堂公園管理事務所または上高田運動施設管理事務所
【問合せ】哲学堂公園（松が丘1-34-28）（9時～17時）☎3951-2515

■なかの芸能小劇場改修工事に伴う休館について
なかの芸能小劇場は、改修工事に伴い、**10月14日**（火）～**12月14日**（日）まで休館します。
※工事及び休館期間は予定となります。
【問合せ】なかのZEROお客さまカウンター（中野2-9-7）☎5340-5000

なかのＺＥＲＯプラネタリウム

【問合せ】なかのＺＥＲＯプラネタリウム（中野2-9-7）☎5340-5045

〈定例投映〉

	11時	14時	16時
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		
日曜・祝休日			

料金＝大人（高校生以上）200円
子ども（3歳以上）　100円
※イベント・特別投映を除く
※2月22日（土）はこども星空探偵団スペシャルとなり定例投映は休止します。

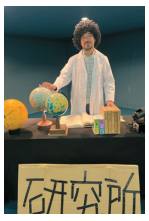
■一般投映（50分）
季節の星空案内とトピックのご紹介。
2月「冬の天体めぐり」

きらびやかな冬の星座の方向には星雲、星団がたくさんあります。冬の夜空に浮かぶ美しい天体の姿をご紹介します。
時14時～、16時～料有料

■ちびっこプラネ（幼児向け）（40分）
2月「ふゆの　おほしさま」

■観望会つき特別投映（事前申込み制）
「冬の星空と惑星を見よう」
プラネタリウム投映後、晴れていれば屋上で星空を観望します。悪天候の場合はプラネタリウムのみ。
時**2月15日**（土）18時～　※未就学時入場不可申**電話**にて。**1月28日**（火）10時から受付開始。料大人300円、子ども200円　※先着80名

■こどもカーニバル関連イベント
こども星空探偵団スペシャル（60分）
「宇宙とりびあ！大クイズ大会！！」
知っているようで知らない宇宙のこと。「へぇ～！」と思わず言ってしまう豆知識。大人も子どももクイズで楽しく学ぼう！星空解説もあります。
時**2月22日**（土）11時～、14時～、16時～料大人300円、子ども200円



中野区立総合体育館 スポーツ情報

【問合せ】中野区立総合体育館（新井3-37-78）☎5860-0024

■健康づくり相談室
公認健康運動指導士が、運動初心者やトレーニングをしている方に、運動相談やプログラム作成アドバイスで、あなたの健康をサポートいたします。
時毎週月曜9時～12時　※予約制場健康相談室料1回300円／30分　※無料クーポン配布中！

■初めての運動教室
健康相談後、どんな運動をすれば良いの？など不安がある方、全4回連続の運動教室に参加してみませんか。担当：健康運動指導士
時毎週水曜11時15分～12時15分場多目的室2対健康相談を受けられた方料3,000円／4回、5,500円／8回、7,800円／12回　※定員12名

いずれも申事前に**電話**、または同施設**窓口**にて**直接**。

■中野JAPANメソッド
冬季　身体を動かそうキャンペーン
下記のイベント及び教室を1,000円または800円で利用できるクーポン券を配布します。
ボディメンテナンス＆ウォーキングイベント時隔週火曜日9時30分～11時、青空ピラティスイベント時毎週水曜日9時30分～11時、体幹＆ウォーキング教室時毎週水曜日9時～10時、ノルディックウォーキングイベント時毎月第3金曜日9時30分～11時30分

楽しく運動習慣を始めよう（カラダコンシェルジュ）
体組成を測定して（健康づくり相談室にて）、無理なく運動教室で、自分に合ったカラダ健康管理をすることで、効果的な運動習慣が身につきます！！
Step1：健康づくり相談室にて、体組成測定とアドバイス。Step2：健康運動教室参加時毎週水曜日11時15分～12時15分　※担当講師は、健康運動指導士（厚生労働省公認）が行います。

いずれも申事前に**電話**

ノルディックウォーキング

■ノルディックウォーキング教室【哲学堂公園開催】
時**2月12日**（水）10時～12時料1,000円（専用ポール持参の方は900円）申哲学堂公園へ**電話**または**直接**。　※先着30名
【問合せ】哲学堂公園（松が丘1-34-28）☎3951-2515（9時～17時）

■ノルディックウォーキング教室【高尾山のんびり散策6kmコース】
JR高尾駅より武蔵野陵墓地から歴史名所をめぐる高尾山口駅着コースです。
時**2月24日**（月・休）9時15分～13時30分対16歳以上の健康で、歩くことのできる方申事前に**電話**、または**直接**料1,200円　※先着20名

■ノルディックウォーキングクラブ
仲間と楽しく歩きながら、継続的な運動習慣をつくっていきましょう。
時**2月7日**（金）10時～11時場平和の森公園内対ノルディックウォーキング教室に参加したことのある方申事前に**電話**、または**直接**料500円　※先着20名　※ポールレンタルは100円
【問合せ】総合体育館（新井3-37-78）☎5860-0024

FAX申込み方法
⑥在勤の方は勤務先名・所在地、在学の方は学校名・学年を明記し、各申込み先へ
＊ハガキの種類をご確認のうえ、お申込みください。

往復・郵便ハガキ ①教室または講座名②氏名・フリガナ③郵便番号・住所④電話番号（ファクシミリも）⑤年齢

詳細や申込みは各施設の右側の二次元コード、HPまたは電話よりご確認ください。

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ スポーツ情報

【問合せ】鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ（白鷺3-1-13）☎3337-1771

■2025年度定期教室第1期フロア

※1は90分　※2は45分

	番号	教室名	初日／回数	時間（各60分）
成人	F01	初めてのピラティス	4月13日（日）11回	9時45分～
	F02	ヨガ		11時～
	F03	ピラティス	4月7日（月）10回	10時45分～
	F04	コアトレーニング		13時30分～
	F05	骨盤ストレッチ	4月8日（火）12回	10時10分～
	F06	ZUMBA		11時30分～
	F07	ルーシーダットン（タイ式ヨガ）		11時30分～
	F08	燃焼系ボクシング		19時40分～
	F09	リズム＆トレーニング	4月9日（水）14回	9時45分～
	F10	ヨガ　※1		11時～
	F11	アロマヨガ		20時15分～
	F12	クラシックバレエ　※1	4月3日（木）14回	19時～
	F13	フラダンス	4月4日（金）14回	14時～
	F14	ヨガ		20時15分～
	F15	コアローラー	4月5日（土）14回	9時45分～
	F16	ラテンエアロ		11時～
	F17	初めてのヨガ		12時30分～
	F18	ピラティス		19時～
親子	F19	リトル親子体操（3歳～4歳児）	4月7日（月）10回	15時15分～
	F20	ヨチヨチ（1歳3カ月～2歳4カ月未満）　※2	4月3日（木）14回	9時30分～
	F21	のびのび（2歳～3歳児）　※2		10時30分～
	F22	親子体操（3歳～6歳未就学児）	4月5日（土）14回	9時30分～
幼児・小学生	F23	リトルバレエ（4歳～6歳未就学児）	4月7日（月）10回	15時～
	F24	幼児体操（4歳～6歳未就学児）	4月9日（水）14回	14時～
	F25	小学生体操（小学1～6年生）		16時30分～
	F26	ちびっこフラダンス（4歳～6歳未就学児）	4月3日（木）14回	15時30分～
	F27	幼児体操①（4歳～6歳未就学児）	4月5日（土）14回	14時10分～
	F28	幼児体操②（4歳～6歳未就学児）		15時20分～
	F29	小学生体操（小学1～6年生）		16時30分～

■定期教室第1期プール

	番号	教室名	初日／回数	時間（各55分）
親子	P01	親子水中運動	4月7日（月）10回	11時～
	P02		4月5日（土）14回	
幼児	P03	幼児水泳①	4月7日（月）10回	14時30分～
	P04	幼児水泳②		15時30分～
	P05	初めて幼児	4月9日（水）14回	13時30分～
	P06	幼児水泳①		14時30分～
	P07	幼児水泳②		15時30分～
	P08	幼児水泳	4月3日（木）14回	15時30分～
	P09	初めて幼児	4月5日（土）11回	12時～
	P10	幼児水泳①		13時～
	P11	幼児水泳②		14時～
小学生	P12	小学生①	4月7日（月）10回	16時30分～
	P13	小学生②		17時30分～
	P14	小・中学生　上級		18時30分～
	P15	小学生A	4月9日（水）14回	16時30分～
	P16	小学生B		17時30分～
	P17	小学生①	4月3日（木）14回	16時30分～
	P18	小学生②		17時30分～
	P19	小・中学生　上級		18時30分～
	P20	小学生①	4月5日（土）11回	15時～
	P21	小学生②		16時～
	P22	小・中学生　上級		17時～

スポーツ団体主催大会・教室

詳細は右側の二次元コードまたは NAKANO SPORTS 検索 よりご確認ください。

日曜水泳教室【1期】時4月13日～7月13日の（日）（5月4日、6月運動会、都議選、参議院選で4回休み）全10回**〈Aコース〉**9時10分～10時20分**〈Bコース〉**10時20分～11時30分**〈Cコース〉**11時30分～12時40分場中野中学校プール申事前料大人8,600円、中学生以下7,100円（障がいのある方を除く）連水泳協会

中野中夜間水泳教室（火曜）【1期】時4月8日～7月8日の（火）（4月29日、5月6日は休み）全12回19時～21時場中野中学校プール申事前料大人13,300円、中学生10,900円連水泳協会

鷺宮火曜水泳教室【1期】時4月8日～7月8日の（火）（4月29日、5月6日は休み）全12回10時～11時30分場鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ申事前料各コース13,300円連水泳協会

鷺宮金曜水泳教室【1期】時4月11日～7月11日の（金）（5月2日休み）全13回**〈モーニング教室（中学生を除く15歳以上）〉**9時30分～10時30分**〈子ども教室（小・中学生）〉**17時～18時場鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ申事前料**〈モーニング教室Aコース（水中運動）〉**10,500円**〈モーニング教室水泳コース（初心者水泳）〉**10,500円**〈子ども教室Aコース（初心者水泳）〉**9,200円連水泳協会

パドルテニス　ミックスダブルス100歳大会時3月16日（日）9時～19時場総合体育館申事前料会員2,000円、非会員2,500円連パドルテニス連盟

中野区長杯パドルテニスジュニア大会時3月16日（日）9時～12時場総合体育館申事前料1組1,000円連パドルテニス連盟

令和6年度中野区混合バドミントン大会時3月23日（日）9時開場場総合体育館申事前料1,500円（年度登録費1,000円別途必要）、高校生1,000円、小・中学生600円連バドミントン協会

第57回会長杯バレーボール大会時2月22日（土）、23日（日・祝）・3月1日（土）、2日（日）9時～20時場総合体育館申事前料1チーム10,000円／新規登録の場合は登録費10,000円別途必要連中野区バレーボール協会

志賀高原スキー教室時3月15日（土）朝出発～17日（月）夜帰着予定場志賀高原スキー場（ホテル一乃瀬）申事前料39,000円（宿泊費・保険料含む）連スキー協会

中部スポーツ・コミュニティプラザ スポーツ情報

【問合せ】中部スポーツ・コミュニティプラザ（中央3-19-1）☎3363-0608 FAX5937-3183

■子ども教室／通年制（会員・一般）

※会費は1ヶ月毎の支払い

教室名	開催日	時間（各60分）
屋外テニス低学年	4月1日（火）	17時15分～
幼児体育		16時15分～
新体操教室（初級）		18時30分～
小学生バドミントン　※1	4月2日（水）	16時15分～
キッズダンス		17時15分～
幼児新体操	4月3日（木）	
小学生卓球		
親子体操	4月4日（金）	15時～
キッズバレエ		16時15分～
小学生フットサル　※1		
ジュニアバレエ		17時15分～
小学生体育		
器械体操　※1		18時30分～
幼児サッカー①	4月5日（土）	9時30分～
幼児サッカー②		10時30分～
こどもキックボクシング		16時15分～

※1は120分

■子ども・成人教室／通年制（会員・一般）

※会費は1ヶ月毎の支払い

カン・トレ	4月3日（木）～	18時30分～

■成人教室／3ヶ月制（会員・一般）

※会費は3ヶ月一括での支払い

教室名	開催日	時間（各60分）
メノポーズヨガ	4月1日（火）～	10時30分～
筋トレ＆ストレッチ		12時45分～
ボディメンテナンスヨガ	4月2日（水）～	10時30分～
成人バドミントン		12時45分～
ヨガ教室	4月3日（木）～	18時30分～
筋トレ＆ストレッチ	4月4日（金）～	10時30分～
リラックスヨガ		12時45分～
ストレッチ＆体幹トレーニング	4月6日（日）～	11時45分～

■成人教室／通年制（会員・一般）

※会費は1ヶ月毎の支払い

ボクシング教室①	4月6日（日）～	18時20分～

■個人開放（会員・一般）　※会費は都度払い

屋外テニス	火	14時～
卓球　※2	水	18時30分～
子ども運動広場　※3	月	16時15分～
	土	9時30分～

※2は小・中学生は保護者同伴。
※3幼児は保護者同伴

※教室内容については申込み状況等により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

南部スポーツ・コミュニティプラザ スポーツ情報

【問合せ】南部スポーツ・コミュニティプラザ（弥生町5-11-26）☎5340-7881

■子どもプール教室／通年制（会員）

※会費1ヶ月毎現金支払い

教室名	曜日	時間（各50分）
幼児水泳	4月1日（火）	15時～
小学生水泳（水慣れ）		16時～
小学生水泳		17時～
幼児水泳	4月2日（水）	15時～
小学生水泳（水慣れ）		16時～
小学生水泳		17時～
小学生水泳（アドバンス）		18時～
幼児水泳	4月3日（木）	15時～
小学生水泳（水慣れ）		16時～
小学生水泳		17時～
幼児水泳	4月4日（金）	15時～
小学生水泳（水慣れ）		16時～
小学生水泳		17時～
幼児水泳①	4月5日（土）	10時～
幼児水泳②		11時～
幼児水泳③		12時～

■子どもフロア教室／通年制（会員）

※会費1ヶ月毎現金支払い

教室名	曜日	時間（各60分）
小学生体操	4月1日（火）	16時15分～
ジュニアダンス		17時15分～
キッズバレエ	4月2日（水）	16時15分～
ジュニアバレエ		17時15分～
親子体操	4月3日（木）	10時～
幼児体操		15時～
バドミントン		16時15分～
フットサル	4月4日（金）	16時15分～

■4～6月成人プール教室／3ヶ月制（会員・一般）

※会費3ヶ月一括現金支払い

教室名	曜日	時間（各60分）
水中運動	4月1日（火）	10時～
成人水泳（ビギナー）		11時～
水中運動	4月3日（木）	10時～
成人水泳（ミドル）		11時～
成人水泳（ミドル）	4月4日（金）	10時～
アクアビクス		11時～

■4～6月成人フロア教室／3ヶ月制（会員・一般）

※会費3ヶ月一括現金支払い

リズム体操	4月1日（火）	9時30分～
ヨガ		10時～
リズム体操		10時30分～
スポーツウエルネス吹矢	4月2日（水）	9時30分～
筋トレ＆ストレッチ		10時～
エアロビクス		19時30分～
初めてピラティス	4月3日（木）	10時30分～
フラダンス	4月4日（金）	10時～
成人卓球		11時45分～
初めてピラティス		12時30分～
太極拳		14時～
筋トレ＆ストレッチ		19時～
ヨガ①	4月5日（土）	9時30分～
ヨガ②		10時35分～

■2025年度個人開放

※1小・中学生は保護者同伴

種目	曜日	時間
パドルテニス	木	14時～
バスケットボール　※1	火	18時30分～
バドミントン　※1	金	
卓球　※1	土	

イベント名	開催日	時間
指導者養成講座「わかりやすく伝える力」	2月2日（日）	10時～12時30分

場南部スポーツ・コミュニティプラザ申1月31日（金）～web、詳細はHPにて料無料
※先着30名

CINQのワークショップ＆講座
画像はイメージです。当日は全く同じ材料を使用するとは限りません。
2025 2/14 FRI.
①10:30-12:00
②13:00-15:00
おしゃれな ブックカバー
設計事務所の 壁クロス工作
定員 各回先着 5名様 材料費込 ¥1,500
壁クロスを使ってオリジナルに花器をアレンジ。造花で春を彩るアレンジメントを作りましょう。コーディネーターによる壁クロスについての役に立つお話も。
お申込み・お問合せ　詳細はHPをご覧ください
生活デザイン設計室　一級建築士事務所
株式会社 サンク www.cinq-sd.co.jp
中野区上高田2-58-11 西山ガーデンハウス
AM10:00-PM18:00(日・祝休み)　0120-72-5039

"野沢菜"食べた～い!
中野新井薬師にある味噌の老舗、坂本商店
立春待ち遠しい今が旬！
魂を込めてオススメする
スジがなく、色つけもしていない
本場、信州奥信濃より直送の
野沢菜。大好評販売中!
坂本商店（日曜定休日）
165-0026 中野区新井 1-29-8
03-3386-2862

きものお手入れキャンペーン！
お手入れ期間 1/26(日)～2/24(月・休)　※ご不明なところございましたら03-3381-6348まで
着物丸洗い
通常税込価格7,700円～のところ
税込3,850円（税抜価格3,500円）
着物の種類は問いません。留袖・振袖・紬等何でもOK。
袋帯・長襦袢・コート等も承ります。
七五三・卒業式・入学式・成人式のお着物点検してください。
丸洗い　いわゆる着物のドライクリーニングです。時間の経過した古いシミ・黄変などは丸洗いでは落ちない為、別途お見積り致します。
※通常60日ほどお時間を頂きます。納期応相談。
着物オゾン消臭加工
通常税込価格3,300円のところ
税込2,200円（税抜価格2,000円）
虫干しをして、専用機器によりオゾン消臭殺菌を致します。
タンスに長期間しまったままで気になっているお着物・帯のお手入れに最適です。
消臭　タバコや、タンスの臭い等、しつこい臭いにも消臭効果が有ります。但し、場合によっては完全な消臭出来ない場合もございます。
※近隣の方で、20点以上ある場合は回収にお伺いすることも可能です。スタッフにお問い合わせください。
2/7(金)・8(土)の2日間　丁寧な仕事で評判　着物ドクター来場（一級染色補正技能士）
他店では、落ちなかったシミやその他、ご相談などお気軽にご来場ください。期間中ご相談・お見積りは無料です。
創業89年　武蔵屋 中野本店
TEL. 03-3381-6348
中野区南台2-24-11
「南台三丁目」バス停徒歩2分
10:00～18:30、水曜定休
https://www.musashiya.co.jp
2月スタートの着方教室のご参加もお待ちしております。

中野空手道の会
女性と高齢者のための空手道
3月3日(月) 無料体験会
競技スポーツではなく健康法として型の稽古です。
稽古日　月2回月曜日
稽古時間　9時50分～10時50分
会費　1,800円／月
連絡先
TEL：080-5184-6501
e-mail：meikyo@jeans.ocn.ne.jp
ホームページ：日本空手道明鏡塾

なかのZEROチケットセンター/10時〜19時

予約▶☎3382-9990

【販売】なかのZERO本館1階お客さまカウンター

【問合せ】なかのZERO☎5340−5043 ※令和7年2月からの窓口販売は西館事務所（受付）になります。

オンライン は24時間ご予約可能
https://nicesacademia.jp/

㊙は野方区民ホール☎3310-3861 FAX3310-3860
㊫はなかの芸能小劇場☎5380-0931 FAX5380-0932
ⓟはチケットぴあ t.pia.jp ⓔは eplus.jp
ⓛはローソンチケット l-tike.com
※チケットは本紙発行時に完売している場合があります。

＊会員優先日は、なかのZEROチケットセンターで電話、オンライン予約受付のみ（区民は電話予約のみ） ＊2月25日（火）は、なかのZEROの休館日のためチケットセンターはお休みです。

会員割引 ＺＥＲＯ小ホール オンライン

社会風刺コント集団
ザ・ニュースペーパーLIVE2025

5月24日㈯13時30分開演／17時開演
5月25日㈰11時30分開演／15時開演

ザ・ニュースペーパー

政治、経済、事件、芸能‥etc。タイムリーな社会問題を「笑いと批判」に変える！ライブにこだわり続けるザ・ニュースペーパーのライブでしか見られないコントをお楽しみに！！
▶出演／ザ・ニュースペーパー▶全席指定／4,800円（会員4,300円） ＊未就学児入場不可 ⓟⓔⓛ

会員優先 2月6日（木）10時〜 区民優先 2月6日（木）13時〜 一般発売 2月7日（金）10時〜

ＺＥＲＯ小ホール オンライン

2月1日㈯ 11時開演
世界一楽しめる名曲アレンジコンサートinなかの

クラシックの名曲を、ヴァイオリン・ヴィオラ・チェロ・オーボエ・ピアノの特別編成でお届けします。10時50分からのプレステージでは、ヴァイオリンキッズと一緒に演奏します！
▶予定曲／チャイコフスキー「ヴァイオリン協奏曲より」、ドヴォルザーク「新世界より」、スペシャルアニメメドレーほか▶全席指定／大人2,000円、こども（3歳〜中学生）500円 ＊2歳以下膝上無料

藤﨑美乃 白澤美佳 八谷晃生 山田那央 小畠幸法 是澤悠

野方区民ホール オンライン

野方寄席
～林家一門 春の落語会!!～

3月20日㈭・㈷午前の部10時30分開演／午後の部13時30分開演

林家若手落語家による落語会を野方区民ホールで開催！
▶出演／午前の部：林家ぼたん、林家はな平、林家たま平、岡大介、午後の部：林家たけ平、林家たこ蔵、林家まめ平、青空一風・千風▶全席自由／午前の部・午後の部各1,000円、通し券1,500円 ＊未就学児入場不可 ㊙

林家たけ平 ©Satomi Asano 林家ぼたん

ＺＥＲＯ小ホール オンライン

なかのZEROこどもカーニバル2025
和太鼓体験ワークショップ発表会

2月23日㈰・㈷11時30分開演／15時30分開演

数々の賞を受賞する「和太鼓 暁」の鷹-TAKA-とこどもたちが、ワークショップの成果を披露します！太鼓の歴史や種類、構造について学べる楽器紹介も実施！
▶出演／鷹-TAKA-（和太鼓 暁）、ワークショップ参加小学生▶全席自由／一般1,000円、小中学生500円 ＊未就学児入場無料

和太鼓 暁

ＺＥＲＯ小ホール オンライン

2月24日㈪・㈭ 14時開演
和太鼓 暁 コンサート2025
和楽響奏―わがくきょうそう―

大太鼓・組太鼓で日本一と文部科学大臣賞を獲得した和太鼓奏者鷹-TAKA-が率いる「和太鼓 暁（あかつき）」の躍動感あふれるパフォーマンスをぜひ会場で！
▶出演／和太鼓 暁▶全席指定／一般3,000円、小中学生1,500円 ＊当日券は500円増 ＊未就学児入場不可▶セット割り ＊「2/23和太鼓体験ワークショップ発表会」を一緒に購入すると、本公演チケットが500円割引になります。

和太鼓 暁

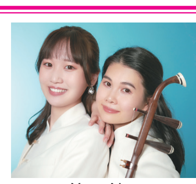
ＺＥＲＯ小ホール オンライン

3月26日㈬ 13時30分開演
東京演歌ライブ なかの Vol.239
～華めく!春のコロムビアパレード!!～

恒例の演歌ライブ！
▶出演／扇ひろ子、多岐川舞子、佐々木秀実、走裕介、門松みゆき、望月琉叶▶全席指定／2,500円

扇ひろ子 多岐川舞子 佐々木秀実 走裕介 門松みゆき 望月琉叶

アトリエDONGURIアフタヌーン・コンサート なかのZERO登録アーティストによる「アトリエDONGURI」でのコンサート。今回はXuanNeu～シェンニュー～の登場です。▶ZEROアトリエDONGURI▶1月31日（金）13時開演▶出演／XuanNeu～シェンニュー～（二胡・ピアノ）▶予定曲／「木綿のハンカチーフ」ほか▶全席自由／無料 ＊座席数40席程度 ＊事前申込不要。直接会場へお越しください。


XuanNeu ～シェンニュー～

ミュージック・スクール発表会 青少年を対象とした音楽レッスンの発表会。「シンガーソングライター」と「ミュージカル・ヴォイストレーニング」の2つのコースを開講し、約半年間のレッスンを積んできました。参加者の初々しいステージに、温かい応援をお願いいたします。▶ZERO小ホール▶2月2日（日）15時開演▶出演／なかのZEROミュージック・スクール受講生、井上侑（シンガーソングライター）、おのまり（ヴォイストレーナー）ほか▶予定曲／オペラ座の怪人より「オペラ座の怪人」、ノートルダムの鐘より「陽ざしの中へ」、ミス・サイゴンより「命をあげよう」、アナと雪の女王2より「ずっとかわらないもの」ほか▶全席自由／無料 ＊事前申込不要。直接会場にお越しください。

舞台作り体験ワークショップ発表会「大食い和尚」「あいたくなっちまったよ」 プロの音楽家たちと一緒に舞台作りに挑戦！こどもたちのワークショップの成果をぜひ劇場でご覧ください。▶ZERO小ホール▶3月2日（日）14時開演▶出演／童話音楽団体「おはなしきぃたりぃな」とワークショップ参加小学生▶全席自由／無料 ＊事前申込不要。直接会場へお越しください。

『あいたくなっちまったよ』
作 きむら ゆういち
絵 竹内 通雅
ポプラ社出版

桃月庵白酒 独演会 白酒むふふ～ Vol.30

2025年 3月25日（火） 開演 19時 全席指定 3,800円
好評発売中！
Pコード：531-352 Lコード：32730

林家たい平 独演会 ～ 中野のオトコ Ⅶ ～

2025年 4月23日（水） 開演 19時 全席指定 3,800円
発売日1月29日（水）
Pコード：531-442 Lコード：36426

なかのZERO・小ホール
なかのZEROチケットセンター 03-3382-9990 https://nicesacademia.jp/
予約・問合せ ■夢空間 0570-06-6600 https://yume-kukan.net（平日11時～18時）
■e+ イープラス https://eplus.jp/ ■チケットぴあ https://t.pia.jp/
■ローソンチケット https://l-tike.com/ ＊未就学児のご入場はお断りいたします。

ザ・ワイルドワンズ お楽しみはこれからだ! 2025 春

2025年4月5日㈯
開演 17時（開場16時30分）
全席指定 6,500円（税込）
発売日 1月30日（木）

菅原洋一コンサート2025

2025年5月9日㈮
開演 14時（開場13時30分）
全席指定 7,000円（税込）
発売日 2月21日（金）

会場 なかのZERO 小ホール
予約・問合せ Ro-Onチケット 047-365-9960 ＊未就学児のご入場はお断りいたします。
なかのZERO チケットセンター 03-3382-9990 https://nicesacademia.jp/

ないせす に広告を掲載しませんか？
「ないせす」では広告のご掲載を募集中です。
イベントや催し物の告知、
お店の広告、クーポン券として……など
各種ご利用いただけます。
お気軽にお問合せください！
詳しい資料をお送りします。
■1コマ（76ミリ×48ミリ）30,200円～
※中野区施設で中野区民を対象に行われる事業広告の場合割引あり
●お問合せ● ないせす 担当
☎5340-5035 Fax5340-5017
nicesacademia@nakanozero.jp

和太鼓 暁（あかつき） コンサート2025
わがくきょうそう
和楽響奏
令和7年2月24日（月・休）
14：00開演 13：30開場
全席指定 ＊当日券は500円増
一般3,000円 小中学生1,500円
なかのZERO小ホール

【お申込み・お問合せ】なかのZEROチケットセンター
☎ 03-3382-9990（10:00～19:00）
オンライン https://nicesacademia.jp（24時間受付）

なかの ZERO 公式 SNS を開設しました！
なかの ZERO、野方区民ホール、なかの芸能小劇場の最新情報をお届けしていきます。
X（旧 Twitter） なかの ZERO（中野区もみじ山文化センター） ユーザー名：@nakano_ZERO_
YouTube なかの ZERO 公式 YouTube（なかの ZERO）
Facebook なかの ZERO（中野区もみじ山文化センター） ユーザー名：@nakanozero
皆さまのフォロー、チャンネル登録をお待ちしております！

やらないと大変
やれば安心
相続対策
まだ間に合うかな？
まず相談
安心を早く！

フリーダイヤル 0120-688-870
FAX 03-3387-8004（24時間）
不安・心配を早く解消 今すぐ予約
相談1時間 5千円 土日・祝日もOK
木村税理士事務所
税理士 木村具成（きむらともなり）
JR中野駅北口徒歩3分
中野区中野5-67-7 プラザ中野803
営業時間:9時～18時