

障害者文化スポーツ事業

～ 仲間とともに地域で健康に生き生きと ～

第1期
4月～6月

軽体操・音楽・ダンス・ゲーム・文化活動など
多様な活動を仲間と一緒に体験しましょう！

申込み方法は、裏面の「参加申込書」をご参照ください

- 対 象 知的障害者向けプログラム… 愛の手帳を所持する **小学生**以上の
区内在住者・在勤者
身体障害者向けプログラム… 身体障害者手帳を所持する **18歳**以上の
区内在住者・在勤者

- 場 所 中部スポーツ・コミュニティプラザ 体育館
中部すこやか福祉センター 会議室
南部スポーツ・コミュニティプラザ 体育館
南部すこやか福祉センター 会議室
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 体育館
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 多目的室
区立総合体育館 多目的室1・2

- 定 員 各回25名
- 参加費 **無料**

■ 内 容

・運動プログラム

ストレッチや簡単な筋力トレーニング、体幹トレーニングを通じて運動不足やストレスの解消を促します。また、ドッチビーやボールを使って身体のコントロール能力の向上を促します。

・音楽プログラム

簡単な楽器を使ってリズム遊びやゲームをすることで仲間との協調性を養います。

・コミュニケーションプログラム

即興演劇(インプロ)を行って仲間とのコミュニケーション力を養います。

※プログラムの内容は、各回ごと参加者の状況をみながら変えていきます。



<お問い合わせ>

中野区立総合体育館

担当:下山



03-5860-0024

FAX

03-3386-6525

参加申込書

お申し込みは各施設へ

月/日	プログラムの時間	プログラム	場所	申込み <input type="checkbox"/>
4/7(日)	9:30 ~ 11:15	音楽(知・身)	中部すこやか会議室	
4/7(日)	14:00 ~ 15:45	音楽(知・身)	南部すこやか会議室	
4/14(日)	9:15 ~ 11:00	コミュニケーション(知・身)	総合体育館多目的2	
4/14(日)	13:00 ~ 14:45	コミュニケーション(知・身)	鷺宮SCP多目的ルーム	
4/14(日)	11:30 ~ 13:15	運動(身)	総合体育館サブアリーナ	
4/21(日)	9:15 ~ 11:00	運動(知)	総合体育館多目的2	
4/21(日)	13:00 ~ 14:45	運動(知)	鷺宮SCP体育館	
4/21(日)	15:30 ~ 17:15	運動(身)	鷺宮SCP体育館	
4/28(日)	9:30 ~ 11:15	運動(知)	中部SCP体育館	
4/28(日)	14:00 ~ 15:45	運動(知)	南部SCP体育館	
5/5(日)	9:30 ~ 11:15	コミュニケーション(知・身)	中部すこやか会議室	
5/5(日)	14:00 ~ 15:45	コミュニケーション(知・身)	南部すこやか会議室	
5/5(日)	11:45 ~ 13:30	運動(身)	中部SCP体育館	
5/12(日)	9:15 ~ 11:00	音楽(知)	総合体育館多目的1	
5/12(日)	13:00 ~ 14:45	音楽(知・身)	鷺宮SCP多目的ルーム	
5/19(日)	9:15 ~ 11:00	運動(知)	総合体育館多目的2	
5/19(日)	13:00 ~ 14:45	運動(知)	鷺宮SCP体育館	
5/26(日)	9:30 ~ 11:15	運動(知)	中部SCP体育館	
5/26(日)	14:00 ~ 15:45	運動(知)	南部SCP体育館	
5/26(日)	16:15 ~ 18:00	運動(身)	南部SCP体育館	
6/2(日)	9:30 ~ 11:15	音楽(知・身)	中部すこやか会議室	
6/2(日)	14:00 ~ 15:45	音楽(知・身)	南部すこやか会議室	
6/9(日)	9:15 ~ 11:00	コミュニケーション(知・身)	総合体育館多目的2	
6/9(日)	13:00 ~ 14:45	コミュニケーション(知・身)	鷺宮SCP多目的ルーム	
6/9(日)	11:30 ~ 13:15	運動(身)	総合体育館サブアリーナ	
6/16(日)	9:15 ~ 11:00	運動(知)	総合体育館多目的2	
6/16(日)	13:00 ~ 14:45	運動(知)	鷺宮SCP体育館	
6/16(日)	15:30 ~ 17:15	運動(身)	鷺宮SCP体育館	
6/23(日)	9:30 ~ 11:15	運動(知)	中部SCP体育館	
6/23(日)	14:00 ~ 15:45	運動(知)	南部SCP体育館	

※ご希望の回の申込の欄に☑をしてください。
 ※各月2回までお申込み頂けます。
 ※各回定員は**25名**です。
 ※定員になり次第締め切ります。
 ※以下をご持参ください。(FAXにてお申込の方は初回時にご持参ください)
 ①愛の手帳または身体障害者手帳
 ②ご住所の確認ができる健康保険証など
 ③在勤の方は勤め先の住所が確認できる資料

<お申込み窓口>
 各スポーツ・コミュニティプラザ
 ・中部スポーツ・コミュニティプラザ
 TEL : 3363-0608
 FAX : 5937-3183
 ・南部スポーツ・コミュニティプラザ
 TEL : 5340-7881
 FAX : 5340-7882
 ・鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ
 TEL : 3337-1771
 FAX : 3337-3280
 ・中野区立総合体育館
 TEL : 5860-0024
 FAX : 3386-6525

※ピンクの枠は身体障害者のみの開催です。(知)知的障害者対象 (身)身体障害者対象 (知・身)知的・身体障害者共有

ふりがな				受付確認	
お名前					
性別	男性	・ 女性	年齢		歳
ご住所					
連絡先					
緊急連絡先					

<開催場所>
 中部スポーツ・コミュニティプラザ
 中部すこやか福祉センター
 中野区中央3-19-1
 TEL : 03-3363-0608

<交通のご案内>
 電車
 ●JR中央線、東京メトロ東西線
 「中野」駅下車 南口より徒歩20分
 ●地下鉄丸ノ内線「新中野」駅下車
 4番出口より徒歩9分
 ●地下鉄丸ノ内線、都営大江戸線
 「中野坂上」駅下車 2番出口より
 徒歩11分
 バス
 ●「堀越学園前」下車徒歩5分
 新宿駅南口⇨野方駅(関東バス)
 中野駅南口⇨渋谷駅(京王バス)

<開催場所>
 南部スポーツ・コミュニティプラザ
 南部すこやか福祉センター
 中野区弥生町5-11-26
 TEL : 03-5340-7881

<交通のご案内>
 電車
 ●東京メトロ丸ノ内線
 「中野富士見町」駅下車
 徒歩5分
 バス
 ●「富士高校」下車1分
 中野駅南口⇨渋谷駅
 中野駅南口⇨新宿駅西口
 (いずれも京王バス)

<開催場所>
 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ
 中野区白鷺3-1-13
 TEL : 03-3337-1771

<交通のご案内>
 電車
 ●西部新宿線
 「鷺ノ宮」駅下車 徒歩3分

<開催場所>
 中野区立総合体育館
 中野区新井3-37-78
 TEL : 03-5860-0024

<交通のご案内>
 電車
 ●西部新宿線
 「沼袋」駅下車 徒歩3分

