

# 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3期

10月～12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

・「電子申請」…表面に記載の二次元コードまたはURLから申請

・「窓口申請」…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 サブアリーナ、多目的室1

■ 電子申請は **コチラ** ↓



■ 定 員 各回25名

■ 参加費 **無料**

■ 申請URL

■ 内 容

<https://logoform.jp/form/Trw5/1181530>

### ・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>

中部スポーツ・コミュニティプラザ  
区立総合体育館

担当: 蓮沼(はすぬま)

担当: 上田(うえだ)

☎ 03-3363-0608

☎ 03-5860-0024

# 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 区 |
|----------|---------------|----------------|-------------|-------|
| 10/5(日)  | 9:30 ~ 11:15  | 音楽(知・身)        | 中部すこやか会議室   |       |
| 10/5(日)  | 14:00 ~ 15:45 | 音楽(知・身)        | 南部すこやか会議室   |       |
| 10/12(日) | 9:15 ~ 11:00  | コミュニケーション(知・身) | 総合体育館多目的 1  |       |
| 10/12(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 |       |
| 10/12(日) | 11:30 ~ 13:15 | 運動(身)          | 総合体育館サブアリーナ |       |
| 10/19(日) | 9:15 ~ 11:00  | 運動(知)          | 総合体育館多目的 1  |       |
| 10/19(日) | 13:00 ~ 14:45 | 運動(知)          | 鷺宮SCP体育館    |       |
| 10/19(日) | 15:30 ~ 17:15 | 運動(身)          | 鷺宮SCP体育館    |       |
| 10/26(日) | 9:30 ~ 11:15  | 運動(知)          | 中部SCP体育館    |       |
| 10/26(日) | 14:00 ~ 15:45 | 運動(知)          | 南部SCP体育館    |       |
| 11/2(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   |       |
| 11/2(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   |       |
| 11/2(日)  | 11:45 ~ 13:30 | 運動(身)          | 中部SCP体育館    |       |
| 11/9(日)  | 9:15 ~ 11:00  | 音楽(知・身)        | 総合体育館多目的 1  |       |
| 11/9(日)  | 13:00 ~ 14:45 | 音楽(知・身)        | 鷺宮SCP多目的ルーム |       |
| 11/16(日) | 9:15 ~ 11:00  | 運動(知)          | 総合体育館多目的 1  |       |
| 11/16(日) | 13:00 ~ 14:45 | 運動(知)          | 鷺宮SCP体育館    |       |
| 11/23(日) | 9:30 ~ 11:15  | 運動(知)          | 中部SCP体育館    |       |
| 11/23(日) | 14:00 ~ 15:45 | 運動(知)          | 南部SCP体育館    |       |
| 11/23(日) | 16:15 ~ 18:00 | 運動(身)          | 南部SCP体育館    |       |
| 12/7(日)  | 9:30 ~ 11:15  | 音楽(知・身)        | 中部すこやか会議室   |       |
| 12/7(日)  | 14:00 ~ 15:45 | 音楽(知・身)        | 南部すこやか会議室   |       |
| 12/14(日) | 9:15 ~ 11:00  | コミュニケーション(知・身) | 総合体育館多目的 1  |       |
| 12/14(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 |       |
| 12/14(日) | 11:30 ~ 13:15 | 運動(身)          | 総合体育館サブアリーナ |       |
| 12/21(日) | 9:15 ~ 11:00  | 運動(知)          | 総合体育館多目的 1  |       |
| 12/21(日) | 13:00 ~ 14:45 | 運動(知)          | 鷺宮SCP体育館    |       |
| 12/21(日) | 15:30 ~ 17:15 | 運動(身)          | 鷺宮SCP体育館    |       |
| 12/28(日) | 9:30 ~ 11:15  | 運動(知)          | 中部SCP体育館    |       |
| 12/28(日) | 14:00 ~ 15:45 | 運動(知)          | 南部SCP体育館    |       |

※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

※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

|       |    |    |    |      |   |
|-------|----|----|----|------|---|
| 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

●西武新宿線  
 「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

●西武新宿線  
 「沼袋」駅下車 徒歩3分

