

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2期

7月～9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

<https://logoform.jp/form/Trw5/1057740>

■ 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 団
7/6(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	
7/6(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	
7/6(日)	11:45 ~ 13:30	運動(身)	中部SCP体育館	
7/13(日)	9:15 ~ 11:00	音楽(知・身)	総合体育館多目的 1	
7/13(日)	13:00 ~ 14:45	音楽(知・身)	鷺宮SCP多目的ルーム	
7/20(日)	9:15 ~ 11:00	運動(知)	総合体育館多目的 1	
7/20(日)	13:00 ~ 14:45	運動(知)	鷺宮SCP体育館	
8/31(日)	9:30 ~ 11:15	運動(知)	中部SCP体育館	
8/31(日)	14:00 ~ 15:45	運動(知)	南部SCP体育館	
8/31(日)	16:15 ~ 18:00	運動(身)	南部SCP体育館	
8/3(日)	9:30 ~ 11:15	音楽(知・身)	中部すこやか会議室	
8/3(日)	14:00 ~ 15:45	音楽(知・身)	南部すこやか会議室	
8/10(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	
8/10(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	
8/10(日)	11:30 ~ 13:15	運動(身)	総合体育館サブアリーナ	
8/17(日)	9:15 ~ 11:00	運動(知)	総合体育館多目的 1	
8/17(日)	13:00 ~ 14:45	運動(知)	鷺宮SCP体育館	
8/17(日)	15:30 ~ 17:15	運動(身)	鷺宮SCP体育館	
8/24(日)	9:30 ~ 11:15	運動(知)	中部SCP体育館	
8/24(日)	14:00 ~ 15:45	運動(知)	南部SCP体育館	
9/7(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	
9/7(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	
9/7(日)	11:45 ~ 13:30	運動(身)	中部SCP体育館	
9/14(日)	9:15 ~ 11:00	音楽(知・身)	総合体育館多目的 1	
9/14(日)	13:00 ~ 14:45	音楽(知・身)	鷺宮SCP多目的ルーム	
9/21(日)	9:30 ~ 11:15	運動(知)	総合体育館多目的 1	
9/21(日)	14:00 ~ 15:45	運動(知)	鷺宮SCP体育館	
9/28(日)	9:30 ~ 11:15	運動(知)	中部SCP体育館	
9/28(日)	14:00 ~ 15:45	運動(知)	南部SCP体育館	
9/28(日)	16:15 ~ 18:00	運動(身)	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

※黄色の枠は選挙による中止分の開催です。日程が変則的ですのでお気を付けください。

※ご希望の回の申込の欄に団を
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

