

運動スポーツを通じた地域住民の交流

地域の健康作りを
サポートします!

会員利用はウラ面をご覧ください!

南部健康まつり

開催日 平成 **31** 年 **1** 月 **13** 日(日) 中野区 南部すこやか福祉センター
会場 南部スポーツ・コミュニティプラザ 共催:中野区地域スポーツクラブ
 中野区弥生町5-11-26 みなみらいず内 (南部すこやか福祉センター併設)
時間 13:00~17:00(受付12:30~)

体育館

13:10~14:40 「ボッチャ」	2020年パラリンピック正式種目をみんなで体験しよう!	先着 50名/一時保育 6名 ※未就学児の参加は、保護者同伴となります。
14:50~15:50 「ピラティス」	インナーマッスルを鍛えて姿勢を整え、健康な体づくりを目指そう!	先着 50名/一時保育 6名 対象 16歳以上
16:00~17:00 「エアロビクス」	有酸素運動で心肺機能を高めながらストレス解消!	先着 100名/一時保育 6名 対象 16歳以上

【申込期間】 ①ボッチャ、ピラティス、エアロビクス…12/6(木)~1/12(土)
 ②一時保育(未就学児のみ)…12/6(木)~1/4(金)
【申込先】 ①、②ともに南部スポーツ・コミュニティプラザ受付に直接又は電話で。☎ 03-5340-7881

多目的ルーム

13:00~17:00 「健康チェック」コーナー

- 血管年齢測定 ●生活習慣病予防のパネル展示
- 生活習慣病予防のDVD上映 ●ハンドケアマッサージ(当日先着20名)

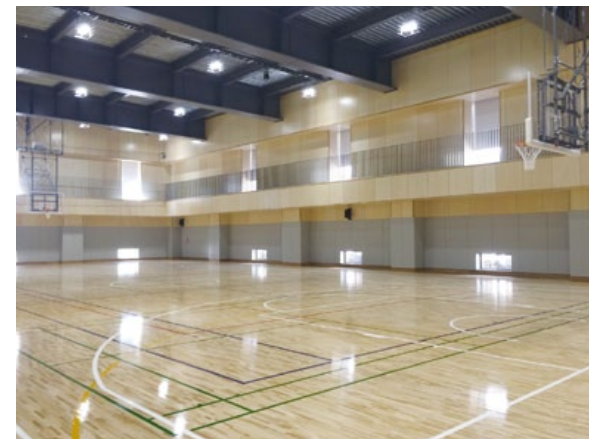
申込不要 随時受付

【注意事項】
 ☆動きやすい服装でご参加ください。☆室内シューズ・水分補給用のお飲み物・タオルを各自ご持参下さい。
 ☆南部スポーツ・コミュニティプラザ内に更衣室がありますのでご利用下さい。

【お問合せ】
 中野区 南部すこやか福祉センター
 ☎ 03-3380-5551

2019年1月の地域スポーツクラブ 個人開放利用

- ・バスケットボール **曜日** 毎週 火曜日
時間 18:30~20:30 1/8日 15日 22日 29日
- ・パドルテニス **曜日** 毎週 木曜日
時間 14:00~16:00 1/10日 17日 24日 31日
- ・バドミントン **曜日** 毎週 金曜日
時間 18:30~20:30 1/4日 11日 18日 25日
- ・卓球 **曜日** 毎週 土曜日
時間 18:30~20:30 1/5日 12日 19日 26日



各参加料 会員:400円/1回 非会員:800円/1回
場所 体育館 **利用時間** 2時間
対象者 18歳以上 **定員** 各20名

お申込方法

当日**【券売機】**にてチケットを購入してください。
 ※定員に達しましたら、チケット発行を終了として、入場は不可となります。

・営利目的の有無に関わらず団体とみなされる活動のご利用は禁止です。
 ・開放時間内の前後10分間は設置及び撤去時間となります。
 ・各種目で使用する道具の貸し出しはありません。各自でお持ちください。(グラウンドゴルフを除く)

中野区地域スポーツクラブ 公認クラブ一覧

ご見学やご入会を希望される方は、施設の窓口までお問合せください

Nakatch ANT ダンスクラブ

(ダンス)
対象 小学生・中学生
時間 18:30~20:00
日程 毎週火曜日
場所 南部スポコミ多目的ルーム
費用 年会費/1,000円
 月会費制(1回/1,000円×回数)

ジャズダンスを基礎とした教室。基礎練習から振り付けを覚えて楽しくダンスをします。

NFC (ナカッチ フットサルクラブ)

(フットサル)
対象 小学生
時間 16:15~18:15
日程 第2・4・5 月曜日
 第1・3 水曜日
場所 南部スポコミ体育館
費用 年会費/1,000円
 月会費/4,000円
 (1回のみ参加/1,500円)

基礎技術の習得を通じて、フットサルを楽しんでプレー出来る選手の育成を目的とした教室。

Nakatch 南部スポコミバスケクラブ

(バスケットボール)
対象 15歳以上(高校生以上)
時間 20:45~22:45
日程 毎週水曜日
場所 南部スポコミ体育館
費用 年会費/2,000円
 参加費1回制(500円/回)

バスケットボールのゲームを行いながら、会員の親睦を図る活動。

南部スポーツ・コミュニティプラザ

〒164-0013 中野区弥生町五丁目11番26号(南部すこやか福祉センター、南中野地域事務所併設)

【営業時間】午前9時30分~午後11時00分【休館日】毎月第1、第3月曜日(祝日と重なる場合は、次の平日)年末年始・その他

地域スポーツクラブについてのお問い合わせや質問は…

Tel.03-5340-7881

詳しくは下記ホームページ内の「南部スポーツ・コミュニティプラザ」で!!

<http://www.nakano-sports-comm.net/>

中野区スポーツ・コミュニティプラザ



～地域スポーツクラブ 開催教室のご案内～

地域スポーツクラブの会員として登録頂くと以下の会員対象の教室にお申込み頂くことができます。

通年制 ▶ お申し込み後、年間を通じてご参加頂けます。(途中入会・途中退会あり) 会費は、月毎のお支払となります。

3ヶ月制 ▶ 3ヶ月間の期間で開催します。(途中入会あり) 会費は、3ヶ月分を一括で納入いただきます。

2019年 **1月** **2月** **3月**

登録料金/個人会員:500円 ※有効期間は、登録日から1年間
登録要件/中野区在住・在勤・在学(小学生以上)の方。(証明できるものが必要)

子ども教室・講座/通年制(会員) ※参加料金は1ヶ月毎の支払い

教室名	曜日	時間	定員	対象者	月会費(1月分)
親子体操	火	10:00～11:00	20組	1.5歳～3歳未満と親	各2,800円 (700円×4回)
小学生体操		16:15～17:15	20名	小学生	
キッズダンス		17:15～18:15	15名	小・中学生	
幼児体操	水	15:00～16:00	10名	3歳～未就学児	各4,800円 (1,200円×4回)
親子体操	木	10:00～11:00	20組	1.5歳～3歳未満と親	
バドミントン		16:15～18:15	20名	小・中学生	
幼児体操	金	15:00～16:00	15名	3歳～未就学児	各2,100円 (700円×3回)
フットサル		16:15～17:45	30名	小学生	各3,600円 (1,200円×3回)

子どもプール教室/通年制(会員) ※参加料金は1ヶ月毎の支払い

教室名	曜日	時間	定員	対象者	月会費(1月分)
幼児水泳(水慣れ)	火	15:00～15:50	15名	3歳～未就学児	各2,100円 (700円×3回)
小学生水泳(クロール)		16:00～16:50	20名	小学生	
小学生水泳(平泳ぎ)		17:00～17:50	20名		
幼児水泳(水慣れ)	水	15:00～15:50	6名	3歳～未就学児	
小学生水泳(水慣れ)		16:00～16:50	8名	小学生	
小学生水泳(平泳ぎ)		17:00～17:50	8名		
幼児水泳(水慣れ)	木	15:00～15:50	15名	3歳～未就学児	
小学生水泳(水慣れ)		16:00～16:50	20名	小学生	
小学生水泳(クロール)		17:00～17:50	20名		
幼児水泳(水慣れ)	金	15:00～15:50	15名	3歳～未就学児	
小学生水泳(クロール)		16:00～16:50	20名	小学生	
小学生水泳(平泳ぎ)		17:00～17:50	20名		
幼児水泳(水慣れ)	土	10:00～10:50	15名	3歳～未就学児	
小学生水泳(水慣れ)		11:00～11:50	20名	小学生	
小学生水泳(クロール)		12:00～12:50	20名		

1月～3月 成人教室・講座/3ヶ月制(会員・非会員) ※参加料金は3ヶ月一括での支払い

教室名	曜日	時間	定員	対象者	参加料金(3ヶ月一括)	
					会員	非会員
リズム体操①	火	9:30～10:15	各15名	18歳以上	8,400円	9,600円
リズム体操②		10:30～11:15			8,400円	—
健康スポーツ吹き矢	水	9:30～11:30	45名	60歳以上	14,400円	16,800円
筋トレ&ストレッチ		10:00～11:00	15名		8,400円	9,600円
シニア体操		11:45～12:45	20名		8,400円	—
エアロビクス	木	19:30～20:30	15名	18歳以上	8,400円	—
初めてピラティス		10:30～11:30	10名		7,700円	—
フラダンス	金	10:00～11:00	15名	18歳以上	8,400円	9,600円
シニア体操		10:00～11:00	20名		8,400円	9,600円
成人卓球		11:45～12:45	各15名		8,400円	—
太極拳		14:00～15:00			8,400円	9,600円
筋トレ&ストレッチ		19:00～20:00			7,700円	—
ヨガ	土	10:30～11:30	—	8,400円	—	

1月～3月 成人プール教室/3ヶ月制(会員・非会員) ※参加料金は3ヶ月一括での支払い

教室名	曜日	時間	定員	対象者	参加料金(3ヶ月一括)	
					会員	非会員
シニア水中運動	火	10:00～10:50	各15名	60歳以上	7,700円	—
成人水泳(平泳ぎ)		11:00～11:50		18歳以上	7,700円	—
成人水中運動		10:00～10:50		60歳以上	7,700円	—
シニア水中運動	水	14:00～14:50	各10名	60歳以上	7,700円	—
成人水泳		11:00～11:50		18歳以上	7,700円	8,800円
シニア水中運動	木	10:00～10:50	15名	60歳以上	7,000円	8,000円
成人水泳(クロール)		11:00～11:50		18歳以上	7,000円	—
成人水泳		10:00～10:50		10名	8,400円	9,600円
アクアピクス	金	11:00～11:50	各15名	18歳以上	8,400円	—
成人水中運動		13:00～13:50		18歳以上	8,400円	—

2019年 **1月** スタート **3ヶ月制教室**

3ヶ月制教室の申込方法 往復ハガキに必要事項をご記入の上ご応募下さい。

【返信用 表面】 〒164-0013 中野区弥生町5-11-26 南部スポーツコミュニティプラザ「教室担当」宛

【返信用 裏面】 お記入しないようお願い致します

【返信用 表面】 〒000-0000 住所 お名前

【返信用 裏面】 ①教室名 ②曜日・時間 ③お名前・ふりがな ④年齢 ⑤ご住所 ⑥連絡先電話番号 ⑦会員番号(非会員は未記入)

●ハガキの記入は油性ボールペンでご記入ください。インクジェットハガキはご遠慮ください。
●平成29年6月1日よりハガキの料金が変わっています。料金不足のハガキはお受け取りできません。

3ヶ月単位で行う教室(回数は曜日・時間によって異なります)

締切日 **12月19日(水) 到着分まで**

結果発表 **12月20日(木) 以降返信用ハガキにてご案内**

★応募先 〒164-0013 中野区弥生町5-11-26 南部スポーツコミュニティプラザ「教室担当」宛

※ハガキ1枚につき1名様1教室※返信用ハガキの表面に必要事項をご記入ください。※定員を超えた場合は抽選となります。※定員に満たない教室の申し込みは、12月21日(金)より随時受け付けます(教室の空き状況につきましては、施設まで直接お問い合わせください)。

通年制教室の申込方法

窓口にて申込書を記入の上、月会費をお支払ください。

通年制の月会費価格は、1月分の月会費となります。

毎月の月会費は、その月の開催回数により異なります。

※お電話での予約・申し込みは行っていません。

注意事項

- ・定員になった場合は、欠員が出るまで教室の仮予約をすることが出来ます。
- ・通年制は月会費支払です。入金後の返金は出来ませんのでご了承ください。途中入会及び退会手続きは月末(教室の最終日)までにお申し付けください。
- ・教室の準備、片付け等も教室時間内に含まれます。

南部スポーツ・コミュニティプラザ 施設利用案内

利用時間帯

体育館、屋外運動広場、多目的ルーム ※団体利用

午前枠	午後A枠	午後B枠	午後C枠	夜間A枠	夜間B枠
9:30～11:30	11:45～13:45	14:00～16:00	16:15～18:15	18:30～20:30	20:45～22:45

トレーニングルーム ※個人利用 ※利用できるのは高校生以上となります。 ※持ち物:運動ができる服装・屋内シューズ・タオル。

午前9時30分～午後10時30分

温水プール ※団体利用・個人利用 ※水着、スイミングキャップ、タオルをお持ちください。

午前10時00分～午後10時00分

【地域スポーツクラブ会員登録】 地域スポーツクラブの会員(個人、団体)として登録いただく、施設を会員料金で利用することができます。 ●登録料金/団体会員:1,000円 個人会員:500円 ※有効期間は、登録日から1年間(登録要件)

●団体会員/構成員が10人以上で、登録者の全てが小学生以上の方。構成員の半数以上が、中野区在住・在勤・在学の方。18歳以上の代表者が必要です。営利を目的とした活動は行いません。 ●個人会員/中野区在住・在勤・在学(小学生以上)の方。 ※登録するにあたり健康保険証、運転免許証、写真付の住民基本台帳カードなど住所の記載があるもの又は在勤証明書や社員証、学生証などが必要となります。 ※中学生以下の方は、証明書類は不要です。 ※証明書類については、確認後、返却いたします。 ※プール、トレーニングルーム等を会員料金でご利用される場合は、別途地域スポーツクラブ個人会員登録が必要となります。

施設利用料金 ※中野区在住・在勤・在学の方は、地域スポーツクラブ会員としてご利用いただくことができます。

利用区分	会員料金	非会員料金		
体育館	5,100円/2時間	10,200円/2時間		
多目的ルーム	600円/2時間	1,200円/2時間		
トレーニングルーム	200円/2時間	400円/2時間		
温水プール(個人利用)	大人(高校生以上)	中学生以下	大人(高校生以上)	中学生以下
	200円/1時間	100円/1時間	350円/1時間	200円/1時間
温水プール(団体利用)	1コース	全コース	1コース	全コース
	1,450円/1時間	8,650円/1時間	2,900円/1時間	17,300円/1時間

団体利用の申込開始日

施設	地域スポーツクラブ会員	地域スポーツクラブ非会員	申込終了日
体育館	使用日の属する月の2か月前の月の10日	使用日の属する月の1か月前の月の10日	使用日の前日
多目的ルーム			
温水プール			

使用日の14日前

団体利用の受付方法

毎月10日 9:30より 整理券を配布

整理券番号順に 抽選

抽選で引いた番号順に 受付