

往復・官製ハガキ 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

# スポーツ

## 地域スポーツクラブ事業のご案内

3月の地域スポーツクラブ事業は、クラブ活動で行われている種目のスポーツ大会を開催するほか、「教室・講座」「クラブ活動」「健脚測定会」など各種の事業を実施します。各事業の詳細は、区のホームページ(中野区)検索をご覧ください。

### スポーツ大会

中部スポーツ・コミュニティプラザ

種目	日程	時間
バスケットボール	3月5日(日)	9時~17時
フットサル	3月12日(日)	9時~17時
バレーボール	3月20日(月・祝)	9時~17時
卓球	3月26日(日)	9時~12時

南部スポーツ・コミュニティプラザ

種目	日程	時間
バレーボール	3月11日(土)	9時~17時
卓球	3月12日(日)	9時~17時
バドミントン	3月19日(日)	9時~17時
バスケットボール	3月26日(日)	9時~17時

### 【問合せ】

中部スポーツ・コミュニティプラザ  
(中央3-19-1) ☎03363-0608  
南部スポーツ・コミュニティプラザ(弥生町5-11-26) ☎5340-7881 ☎5340-7882

## 中野・鷲宮体育館スポーツ情報

親子体操教室~トランポリンでピョン~ウレタンブロックをつんでくずしてあそぼう!

時 3月11日(土) 9時30分~11時 場 中野体育館 対 3~5歳と保護者 ※子ども1名につき保護者1名または2名同伴(車前)に同館窓口にて直接。先着30名 料 1,000円(保護者2名の場合は1,500円)



### 4月スタート 中野・鷲宮体育館「定期教室」参加者追加募集

欠員の出ている教室について、中野体育館は3月4日(土)9時から、鷲宮体育館は3月10日(金)9時30分から受付を開始します。詳細は各体育館へ。車各体育館窓口にて、料金を添えて直接

【問合せ】  
中野体育館(中野4-11-14) ☎3389-3151 ☎3389-3193  
鷲宮体育館(白鷲3-1-13) ☎3337-1771 ☎3337-3280

## 哲学堂公園スポーツ情報

### 健康体操教室

主に高齢の方の健康増進を目的として、無理なく毎日続けられる軽体操の教室を開催します。

時 3月6日(月)、20日(月・祝) 全2回 9時~10時30分 料 各回1,000円 ※先着30名

### ママフィット

産後ママを対象としたフィットネス。おひとりでも参加できます。

時 3月6日(月) 11時~12時 対 産後2カ月から歩き出す前のお子さまを育児中の産後ママ 料 800円 ※先着20名 ※託児対応はございませんのでお子さまから目を離さないようご注意ください。

### ノルディックウォーキング教室

2本のポールを使って歩行運動を行うフィットネスエクササイズ教室です。高齢の方でも気軽に参加いただけます。その他、教室以外にもポールのレンタルサービス(有料)も毎日実施しています。

時 3月8日(水) 9時~10時30分 場 哲学堂公園野球場、哲学堂公園 料 1,000円(専用ポール持参の方は900円) ※先着30名

### スポーツ吹き矢体験教室

ユニバーサルスポーツとしても注目されているスポーツ吹き矢の体験教室を実施します。以前に参加の方には別エリアを用意します。

時 3月25日(土) 9時~11時30分 料 1,500円(2回目以降1,200円)、小学生700円 ※先着30名

場 いずれも哲学堂公園弓道場 ※保険料・用具使用料含む ※弓道場内の一部は素足・履き物の利用が禁止のため、ご来場の際は靴下をお持ちください。

場 いずれも事前に電話、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

【問合せ】哲学堂公園(松が丘1-34-28) ☎3951-2515 ☎3951-2280



## スポーツ団体主催大会・教室

申込み方法・詳細は「ないせすネット」ないせすネット 検索 をご覧ください

時日時 場場所 対対象 申申込み方法(事前は要事前連絡。日程等詳細は各担当者連絡先へ) 料料金(一般の料金を記載。詳細は問合せを) 運連絡先

新日本スポーツ連盟 中野オープン卓球大会時 4月9日(日) 9時~21時 場 中野体育館 対 会員、区民 車事前料 1種目800円(非会員1,000円)、ジュニア500円 運 新日本スポーツ連盟 草間 ☎3380-2144 半沢 ☎080-3914-1961

テニススクール土曜A・Bコース【前期】時 4月8日~9月9日の(土) 9回以上予定(Aコース(初級)) 13時10分~15時(Bコース(中級)) 15時10分~17時 場 上高田運動施設庭球場 対 中学生以上 車事前料 各11,000円 運 中野区テニス連盟 森田 ☎3385-5282

テニススクール水曜早朝1コース【前期】時 4月5日~7月12日の(水) 9回以上予定 6時~8時 場 哲学堂公園庭球場 対 中学生以上 車事前料 10,500円 運 中野区テニス連盟 森田 ☎3385-5282

テニススクールEコース【1期・2期】時【1期】4月5日~6月28日の(水) 全10回【2期】7月5日~9月27日の(水) 全13回 各9時10分~11時50分 場 中野体育館 対 女性初心者 車事前料【1期】13,000円【2期】16,000円 運 中野区テニス連盟 谷田部 ☎3389-5540

テニススクールサンデーナイターコース【1期・2期】時【1期】4月2日~6月25日の(日)【2期】7月2日~9月24日の(日) 各9回以上予定 各19時~21時 場 上高田運動施設庭球場 対 高校生以上 車事前料 各11,500円 運 中野区テニス連盟 安部川 ☎3385-9903

テニススクールLコース【1期・2期】時【1期】4月5日~6月28日の(水) 全10回【2期】7月5日~9月27日の(水) 全13回 各13時~17時 場 中野体育館 対 55歳以上 車事前料【1期】14,000円【2期】17,000円 運 中野区テニス連盟 谷田部 ☎3389-5540 宮崎 ☎3386-9665

テニススクール木曜インドアコース【1期】時 4月13日~7月27日の(木) 全9回 13時10分~17時 場 中野体育館 対 高校生以上 車事前料 13,000円 運 中野区テニス連盟 谷田部 ☎3389-5540 宮崎 ☎3386-9665

テニススクール女性月曜コース【1期・2期】時【1期】4月~6月の(月)【2期】7月~9月の(月) いずれも祝日除く 各9時~13時 場 上高田運動施設庭球場 対 初級の女性、区民 車事前料 各9,000円 運 中野区テニス連盟 飯田 ☎3360-9479 臺(ウテナ) ☎3387-3090

テニススクールジュニアコース【1期・2期】時【1期】4月5日~6月28日の(水)【2期】7月5日~9月27日の(水) 各9回以上予定 各17時~18時30分 場 上高田運動施設庭球場 対 小学3年~中学3年生初心者 車事前料 各7,500円 運 中野区テニス連盟 秋山 ☎3952-7136

テニススクール水曜ナイターコース【1期・2期】時【1期】4月5日~6月28日の(水)【2期】7月5日~9月27日の(水) 各9回以上予定 各19時~21時 場 上高田運動施設庭球場 対 高校生以上初心者 車事前料 各10,500円 運 中野区テニス連盟 武藤 ☎080-5446-8258

新日本スポーツ連盟 テニス教室A・Bコース【1期】時 4月3日~6月26日の(月)(Aコース) 19時30分~21時(Bコース) 18時~19時30分 場 中野体育館 対 16歳以上の区民(初心者はBコースへ) 車事前料 各13,000円 運 新日本スポーツ連盟 飯田 ☎3380-2350(夜間)

新日本スポーツ連盟 テニス教室C・Dコース【1期】時 4月6日~6月1日の(木)(Cコース) 19時30分~21時(Dコース) 18時~19時30分 場 中野体育館 対 16歳以上の区民(初心

者はDコースへ) 車事前料 各11,000円 運 新日本スポーツ連盟 飯田 ☎3380-2350(夜間)

新日本スポーツ連盟 テニス教室E・Fコース【1期】時 4月6日~6月29日の(木) 19時30分~21時 場 哲学堂公園庭球場 対 16歳以上の区民(初心者はFコースへ) 車事前料 各12,000円 運 新日本スポーツ連盟 飯田 ☎3380-2350(夜間)

第49回中野区春季シングルステニス大会時(一般) 4月1日(土)(一般・シニア・少年・少女) 4月2日(日) 各9時~17時、予備日4月16日(日) 場 哲学堂公園庭球場 対 区内在住・在勤・在学 車事前料 1,500円、少年・少女の部(小学5年~中学生) 500円 運 中野区テニス連盟 宮崎 ☎3386-9665

中野区春季ソフトテニス大会時(ジュニア男子(中・高校生)) 4月9日(日)(ジュニア女子(中・高校生)) 4月16日(日)(一般・シニア) 4月23日(日) 各9時~17時 場 上高田運動施設庭球場 対 中学生以上の区民 車事前料 中学生1組600円、高校生1組1,000円、一般・シニア1組2,200円 運 中野区ソフトテニス連盟 窪寺 ☎3381-2903 ☎090-8491-8099

中野区民春季バドミントン大会時 4月23日(日) 9時~19時 場 中野体育館 対 小学4年生以上 車事前料 2,000円、会員1,500円、ジュニア・障がい者500円、88歳以上無料 運 中野区バドミントン連盟 亀石 ☎3368-8526

新日本スポーツ連盟 第29回東京中野春季バドミントン大会時 4月22日(土) 9時~21時 場 中野体育館 対 連盟員、中学生以上の区内在住・在勤・在学 車事前料 1組3,000円、中・高校生2,600円、連盟員2,200円 運 新日本スポーツ連盟 大野 ☎080-3468-3263 ☎3893-9740 E-mail:tokyobado@njsf.net

中野区春季バドミントン大会時 4月30日(日) 9時開場 場 中野体育館 対 協会登録者、区内在住・在勤・在学 車事前料 1,200円、高校生800円、小・中学生300円 運 中野区バドミントン協会 粕谷 ☎3577-6231 ☎080-1250-1622 鶴田 ☎3825-9019 ☎090-6037-9241

新日本スポーツ連盟 2017年度中野会長杯春季ソフトボール大会(スローピッチ) 時 5月28日、6月4日の(日) 9時~17時、予備日7月2日(日) 場 上高田運動施設野球場 対 高校生以上の区民 車事前料 1チーム5,500円 運 新日本スポーツ連盟 山中 ☎3386-3046 ☎090-8689-0869

春スキーツアー時 4月1日(土)~2日(日) 場 三侯かくらスキー場(現地集合解散) 対 2級相当以上 料 20,000円(宿泊費・リフト2日券含む) 運 中野区スキー協会 岡崎 ☎090-9961-3549 E-mail:kyoushitsu@nakano-ski.com

春季中野区空手道大会時 4月15日(土) 9時~17時 場 中野体育館 対 加盟者、小学生以上の区民 車事前料 1種目1,500円 運 中野区空手道連盟 菅野 ☎5380-5300

なぎなた初心者講習会時(84の実会) 4月7日~28日の(金) 全4回 14時~15時(中野教室) 4月1日~22日の(土) 全4回 13時~15時 場 中野体育館 対 小学生以上 車事前料 無料 運 中野区なぎなた連盟 高橋 ☎3628-1891 深川 ☎3386-4585

第37回中野区ダンススポーツ大会時 4月16日(日) 9時~19時 場 中野体育館 対 会員、区民 車事前料 1組4,500円 運 中野区ダンススポーツ連盟 森田 ☎3387-7444

**NICES** に広告を掲載しませんか

「NICES(ないせす)」では広告ご掲載を募集中です。イベントの告知、サークルの会員募集、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。中野区外の方でももちろんご掲載いただけます。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枠(縦76mm×横48mm) ■ 4色: 29,600円/枠~
- 11万部発行(毎月最終日曜発行予定)

\*広告の内容が、中野区公共施設をご利用のイベント告知等の場合は基本料金から3割引となります。

NICES(ないせす)担当  
☎5340-5035 Fax)5340-5016 ✉nakano@nicesnet.jp  
なかのZERO(中野区もみじ山文化センター)のフェイスブックページ  
(http://www.facebook.com/nakanozero)を開設しました!

**中野区民交響楽団 第62回定期演奏会**

指揮:松岡 究 ピアノ独奏:大関 新之介

ピッコロ・フルート・クラリネット・サクソフォーン・ファゴット・ホルン・トランペット・トロンボーン・チェロ・コントラバス・大鼓・小鼓・ティムパニ

全席自由1,000円(小学生無料)

4月16日(日) 開場13:15 開演14:00

なかのZERO大ホール

【主催】中野区民交響楽団 【後援】中野区 中野区民交響楽団事務局 090-6539-4690

**NBA 23rd SPRING BALLET FESTIVAL**

スプリングバレエフェスティバル

華やかな心躍る 春のパフォーマンス

2017.4.2 sun 3:30開場 4:00開演

なかのZERO大ホール

チケット料金●全席自由 ¥3,000

お問合せ/チケット なかのZEROチケットセンター  
TEL:03-3382-9990 10:00~19:00(土日祝日は休業)  
URL: http://nicesacademia.jp/

**大人のピアノ「アルモニカ」**

♪大人の心に響けよう♪

**第13回ピアノ発表会**

4月21日(金) 14時~(入場自由)

なかの芸能小劇場

ピアノサークルメンバー募集中!

初めて習いたい方、音楽仲間をもとめる方など【大人のピアノ/無料体験会】

4月7日(金)・18日(火) いずれも15時~

【練習日】火曜又は、金曜10時~16時(月2回)

【講師】末高明美 桐朋学園音楽大学、パリ・エコールノルマル音楽院卒、洗足学園音楽大学講師

なかのZERO 西館音楽室

予約・問合せ 末高 Tel 03-3388-6064  
mail: asuetaka@nifty.com  
http://dowanomori.music.coocan.jp/