

はじめよう!つづけよう!
スポーティブ・ライフ月間

事業一覧
10/1(水)~11/30(日)

申 込 方 法

事業ごとに【事前申込】【当日受付】【当日自由参加】と申込方法が異なります。各事業の申込方法等をご確認ください。
また、定員がある場合は、定員に達し次第受付を締め切ります。
申込方法や事業内容などの詳細は、各問合せ先にご確認のうえ、お申込みください。

①事前申込(名古屋市電子申請サービス)

パソコン、スマートフォンからお申込できます。

【名古屋市電子申請サービス】トップページの「キーワードで手続きを探す」に、問合せ先か事業名を入力し、検索してください。

<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>



②事前申込(その他)

申込方法をご確認の上、詳細は各事業の「◆問合せ先」にて、ご確認下さい。

【名古屋市電子申請サービス】

③当日受付(先着順)

開催日当日、施設(会場)にて申込受付を行います。※受付時間または開始時間までに施設(会場)へお越しください。

④当日自由参加

開催日当日、自由にご参加いただけます。※参加希望者が多数の場合は、入場制限する場合があります。

区	事業名	実施日	時 間	会場(施設名)	参加料	対象・定員	申込方法	備 考
全 市	◆ 問合せ先／日本ニューススポーツ研究会 TEL 090-7308-9564 〒455-0821 港区高木町3-28							
	第24回名古屋市ニューススポーツ交流大会 「ドッチビーティスクを使って楽しもう！」	10/18(土)	12:30～15:30	体育館レンタル スペースライフ	800円	30名	②事前申込(ハガキ) 10/4必着	小中学生は保護者同伴
千 種 区	◆ 問合せ先／千種スポーツセンター TEL 052-782-0700 FAX 052-782-6700 〒464-0808 千種区星が丘山手121番地						https://www.ipn-sports.com/chikusa/	
	やってみよう！見てみよう！ジュニアレスリング	10/12(日)	体験会 10:00～13:00	第2競技場	無料	4歳～小学6年生 100名	②事前申込(電話・窓口) 定員に達するまで	体験会参加者は爪を切ってくること
	◆ 問合せ先／香流橋プール TEL 052-773-5311 FAX 052-773-5805 〒464-0002 千種区香流橋一丁目2番35号						https://www.ipn-sports.com/kanarebashi/	
	親と子のふれあいリズム体操	10/17・24・ 31(金) 11/7・14・21・ 28(金) 12/5(金)	11:15～12:00	マルチルーム	5,600円	0歳児～2歳児の子と保護 者 10組	②事前申込(電話・窓口)	運動のできる服装、飲み物、タオル
	◆ 問合せ先／千種区役所地域力推進課 TEL 052-753-1825 FAX 052-753-1924 〒464-8644 千種区星が丘山手103番地						https://www.city.nagoya.jp/chikusa/	
東 区	◆ 問合せ先／東スポーツセンター TEL 052-723-0411 FAX 052-723-0440 〒461-0047 東区大幸南一丁目1番10号						https://www.ipn-sports.com/higashi/	
	InBody大測定会	10/1(水) 10/31(金)	火曜～土曜 10:00～20:00 日曜・祝日 10:00～17:00	1Fロビー	1回100円 ※一部無料 特典有り	中学生以上 400名	④当日自由参加	参加料は当日支払 靴下やストッキングは脱いで素足で測定 電子機器は外して測定、私服でも測定可能 ペースメーカーを装着されている方は測定不可
北 区	◆ 問合せ先／北スポーツセンター TEL 052-917-0501 FAX 052-917-0510 〒462-0021 北区成願寺一丁目6番12号						https://www.nespa.or.jp/facility/kita_sc/index.html	
	ノルディックウォーキング体験会	11/28(金)	10:00～11:30	矢田川河川敷 サイクリングコース	500円	一般 15名	①事前申込(電子申請) 11/17(月)必着	運動できる服装、運動靴、タオル、帽子、飲み物等お持ちください ※雨天の場合は、施設内で実施します
	◆ 問合せ先／黒川スポーツトレーニングセンター TEL 052-982-2770 FAX 052-982-2775 〒462-0844 北区清水四丁目17番17号						https://www.nespa.or.jp/facility/kurokawa/index.html	
	ビギナーヨガ体験	10/25(土)	9:30～10:30	軽運動室	310円	中学生以上	②事前申込(電話・窓口) 定員に達するまで	運動できる服装、タオル、飲み物等お持ちください
	ノンシュワークアウト・バレトン	10/25(土)	10:45～11:45	軽運動室	310円	中学生以上	②事前申込(電話・窓口) 定員に達するまで	運動できる服装、タオル、飲み物等お持ちください
	◆ 問合せ先／北区役所地域力推進課 TEL 052-917-6439 FAX 052-914-5752 〒462-8511 北区清水四丁目17番1号						https://www.city.nagoya.jp/kita/	
西 区	北区ふれあいウォーキング	11/15(土)	受付9:00～9:45 受付後随時出発	【集合場所】 北区役所 正面玄関	無料	対象・定員なし	④当日自由参加	雨天決行(荒天中止)
	◆ 問合せ先／枇杷島スポーツセンター TEL052-532-4121 FAX 052-522-8520 〒451-0053 名古屋市区枇杷島一丁目1番2号						https://www.nespa.or.jp/facility/biwajima_sc/index.html	
	バランスボールストレッチ& フレッシュピクスレススタイム	10/7・21(火) 11/11・18・25 (火)	10:50～11:50	第2競技場	1回300円	中学生以上一般 40名	③当日受付(先着順)	運動靴・運動のできる服装、タオル、飲み物等お持ちください
	ヨガレススタイム	10/10・24(金) 11/28(金)	19:10～20:00	第2競技場	1回300円	中学生以上一般 30名	③当日受付(先着順)	運動のできる服装、タオル、飲み物等お持ちください
	エアロピクスレススタイム	10/7・21(火) 11/11・18・25 (火)	9:30～10:30	第2競技場	1回300円	中学生以上一般 60名	③当日受付(先着順)	運動靴・運動のできる服装、タオル、飲み物等お持ちください
	ZUMBA®レススタイム	10/2(木) 11/20・27(木)	19:55～20:55	第2競技場	1回300円	中学生以上一般 50名	③当日受付(先着順)	運動靴・運動のできる服装、タオル、飲み物等お持ちください
	◆ 問合せ先／西区役所地域力推進課 TEL 052-523-4526 FAX 052-522-5069 〒451-8508 西区花の木二丁目18番1号						https://www.city.nagoya.jp/nishi/	
第40回西区ウォーキング大会		11/3(月・祝)	10:00～12:00	庄内緑地	無料	西区内に在住、在学、 在勤の方 1,200名	①事前申込(電子申請) ②事前申込(区役所窓口)	小雨決行 事前申し込みとは別に、西区民おまつり広場来場者を対象にした、当日申込(先着600名)もあります

区	事業名	実施日	時 間	会場(施設名)	参加料	対象・定員	申込方法	備 考
中村区	◆ 問合せ先／中村区役所地域力推進課 TEL 052-433-2746 FAX 052-433-2086 〒453-8501 中村区松原町1丁目23番地の1						https://www.city.nagoya.jp/nakamura/	
	秋の中村エニウェイウォーク	11/9(日)	9:00～12:00	中村区内	無料	対象・定員なし	④当日自由参加	小雨決行します。ウォーキングに適した服装・運動靴でご参加ください 詳細については中村区役所地域力推進課までお問い合わせください
中区	◆ 問合せ先／中スポーツセンター TEL 052-232-2327 FAX 052-232-2364 〒460-0008 中区栄一丁目30番10号						https://www.nespa.or.jp/facility/naka_sc/index.html	
	新体力測定	10/19(日)	10:00～12:00 13:00～16:00	第1競技場	無料	20歳～79歳 100名	③当日受付(先着順)	室内専用運動靴、運動に適した服装
	水中ウォーキング&スイム	10/2・9・16・ 23・30(木) 11/6・13(木)	18:30～19:30	温水プール	1回640円	一般 15名	③当日受付(先着順)	水着・タオル・泳帽
	アクアエクササイズ	10/2・16・ 30(木) 11/13・27(木)	13:30～14:30	温水プール	1回640円	一般 25名	③当日受付(先着順)	水着・タオル・泳帽
	バランスボールでエクササイズ	10/27(月) 11/10(月)	10:00～11:00	軽運動室	1回500円	一般 25名	③当日受付(先着順)	運動靴・運動のできる服装
	フライデースポーツ広場	10/3・17・ 31(金) 11/14・28(金)	18:30～20:30	第1競技場	1回330円	中学生以上 50名	③当日受付(先着順)	運動靴・運動のできる服装
	ナイトヨガ	10/8・22(水) 11/5・19(水)	19:45～20:45	軽運動室	1回300円	一般 30名	③当日受付(先着順)	運動のできる服装
	ZUMBA ㊦	10/14・28(火) 11/11・25(火)	19:45～20:45	軽運動室	1回300円	一般 30名	③当日受付(先着順)	運動靴・運動のできる服装
	ボディメイク・ピラティス	10/8・22(水) 11/5・19(水)	18:30～19:30	軽運動室	1回300円	一般 30名	③当日受付(先着順)	運動のできる服装
	ZUMBA GOLD ㊦	10/14・28(火) 11/11・25(火)	18:30～19:30	軽運動室	1回300円	一般 30名	③当日受付(先着順)	運動靴・運動のできる服装
瑞穂区	◆ 問合せ先／瑞穂区役所地域力推進課 TEL 052-852-9308 FAX 052-852-9306 〒467-8531 瑞穂区瑞穂通3丁目32番地						https://www.city.nagoya.jp/mizuho/	
	瑞穂区ウォーキングイベント	10/5(日)	9:00～ (受付 9:00～9:30)	瑞穂区南東部 【集合場所】 瑞穂区役所	無料	対象・定員なし	④当日自由参加	飲料は各自で用意してください 小学生以下は保護者同伴 ウォーキングに適した服装・運動靴で参加してください
熱田区	◆ 問合せ先／名古屋市体育館 TEL 052-872-6655 FAX 052-872-6657 〒456-0023 熱田区六野二丁目5番3号						https://www.nagovashi-taikukan.jp/index.php	
	ノルディックウォーキング教室	10/1～11/26 (祝日除く)	10:00～11:15	屋外	300円	一般 10名	②事前申込(窓口、電話) ③当日受付(先着順) 予約開始は、実施日の1カ月前から	運動のできる服装、歩きやすいシューズ、タオル、飲み物
	◆ 問合せ先／熱田区役所地域力推進課 TEL 052-683-9425 FAX 052-683-9494 〒456-0031 熱田区神宮三丁目1番15号						https://www.city.nagoya.jp/atsuta/	
	正しい「走り型」教室	10/12(日)	9:30～ ※実施時間はクラス によって異なる	熱田神宮公園球技場	300円(当日集金)	熱田区在住の 未就学児と保護者20組、 小学1・2年生30人、 18歳～60歳までの方25人	②事前申込 9/19(金)までに申し込み フォームで申し込みまたは 参加申込書(専用様式)を地域 力推進課へ提出	・3クラスあり(未就学児・小学校低学年・大人) ・参加申込書つきチラシは熱田区役所地域力推進課にて配布
	熱田区ユニバーサルスポーツ体験会	10/12(日)	10:00～15:00	白鳥公園	無料	対象・定員なし	④当日自由参加	熱田区区民まつりにぎわい秋まつり内の1ブースとして実施
中川区	第25回熱田区ソフトバレーボール大会	10/5(日)	開会式 9:30～	名古屋市体育館	1チーム 1,000円	当該学区在住の 15歳以上の者、 1チーム4～8名で編成	②事前申込 9/22(月)までに参加申込書 (専用様式)、参加費を地域力 推進課へ提出	・4部門あり ・開催要項、参加申込書(専用様式)は熱田区役所地域力推進課 にて配布
	◆ 問合せ先／露橋スポーツセンター TEL 052-362-4411 FAX 052-362-4431 〒454-0022 中川区露橋二丁目14番1号						https://www.nespa.or.jp/facility/tsuyubashi_sc/index.html	
	理論と実践「筋力アップで防ごう！引きこもり」	11/28(金)	13:00～14:40	会議室	300円	一般	②事前申込(窓口または電話)	参加料は当日お支払い 運動のできる服装、タオル、飲み物
	◆ 問合せ先／中川区役所地域力推進課 TEL 052-363-4325 FAX 052-363-4316 〒454-5801 中川区高畑1丁目223番地						https://www.city.nagoya.jp/nakagawa/	
港区	ながわエニウェイウォーク	11/8(土)	9:00～12:00	中川区内	無料	当日自由参加	④当日自由参加	少雨決行(詳細は、当日に名古屋おしえてダイヤルでご確認ください) ウォーキングに適した服装・運動靴でご参加ください
	◆ 問合せ先／港区役所地域力推進課 TEL 052-654-9625 FAX 052-651-6179 〒455-8520 港区港明1丁目12番20号						https://www.city.nagoya.jp/minato/	
	エンジョイウォークみなと 「秋の名古屋港、水辺の遊歩道コース」	11/3(月・祝)	9:30～12:00	名古屋港ガーデンふ頭 周辺	無料	市民一般 (小学生以下は保護者同 伴)	④当日自由参加	集合場所：名古屋港ふじの広場。 受付時間：9:30～10:00。 受付後、随時出発
南区	港区区民まつり 「クロリティー（輪投げ）体験コーナー」	11/3(月・祝)	10:00～12:00 13:00～15:00	名古屋港ガーデンふ頭	無料	港区区民まつり来場者	④当日自由参加	参加賞がなくなり次第終了。
	◆ 問合せ先／日本ガイシアリーナ TEL 052-614-6211 FAX 052-614-6215 〒457-0833 南区東又兵卫町5丁目1番地の5						https://www.nespa.or.jp/facility/pool/	
	トッブスマーと泳ごう（講演会含む）	10/25(土)	13:00～15:00	50m温水プール 会議室	大人1,000円 小人700円	小学生以上 30名	①事前申込(電子申請) 10/10(金)必着	水着・泳帽着用 参加料は当日お支払い 定員に満たない場合、当日申込・参加可
	弓道大会	10/5(日)	9:00～17:00	弓道場	大人500円 小中学生200円	①小学生の部 ②中学生の部 ③高校生男子の部 ④高校生女子の部 ⑤一般四段以下の部 ⑥一般五段以上の部	②事前申込(その他) 締切未定	所定の申込書にて申込 用具持参
	弓道体験会	10/13(月・祝)	14:00～16:00	弓道場	無料	小学4年生以上 20名	①事前申込(電子申請) 9/30(火)必着	運動のできる服装、長ズボン、靴下
	日本ガイシアリーナ見学ツアー 「プールからアイスリンクへの移り変わりを見てみよう」	10/11(土)	10:00～11:30	日本ガイシアリーナ	無料	どなたでも 15名	①事前申込(電子申請) 9/30(火)必着	小学生以下は保護者同伴
南区	◆ 問合せ先／南区役所地域力推進課 TEL 052-823-9327 FAX 052-811-6360 〒457-8508 南区前浜通3丁目10番地						https://www.city.nagoya.jp/minami/	
	あつまれ！みなみウォーク	10/4(土)	10:00～12:00 14:00～16:00	南区内	無料	2コース各25名 合計50名程度	②事前申込(申込フォーム)	雨天中止・少雨決行 ウォーキングに適した服装・運動靴でご参加ください

区	事業名	実施日	時 間	会場(施設名)	参加料	対象・定員	申込方法	備 考
守山区	◆ 問合せ先／守山スポーツセンター TEL 052-792-7066 FAX 052-792-7067 〒463-0801 守山区竜泉寺二丁目112番地	www.morivama-sc.com/						
	新体力測定	10/19(日)	10:00～12:00 13:00～16:00	第1競技場	無料	20歳～79歳 80名	④当日自由参加	室内専用運動靴、運動に適した服装
	◆ 問合せ先／志段味スポーツランド TEL 052-736-3766 FAX 052-736-3772 〒463-0018 守山区桜坂五丁目105番地	https://www.jpnsports.com/shidami/						
緑区	トレーニング系レッスン 「Icaros&トランポリンサーキット」	10/14・21・28 (火) 11/4・11(火)	19:45～20:30	会議室兼 軽運動室	1回770円	一般 各日 8名/回	③当日受付(先着順)	参加料は当日支払 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
	◆ 問合せ先／緑スポーツセンター TEL 052-891-7775 FAX 052-891-7779 〒458-0033 緑区相原郷一丁目2901番地	https://www.jpnsports.com/midori/						
	バーチャルフィットネスで遊ぼう！	10/11(土)	①10:00～10:55 ②11:00～11:55 ③13:00～13:55 ④14:00～14:55 ⑤15:00～15:55 ⑥16:00～16:55	キッズルーム	1グループ 1回につき 1,500円 6名まで同時に 実施可能	年少～一般 36名	②事前申込(電話・窓口)にて 受付	運動のできる服装、飲み物(フタ付き)、タオル
名東区	◆ 問合せ先／緑区役所地域力推進課 TEL 052-625-3876 FAX 052-623-8191 〒458-8585 緑区青山二丁目15番地	https://www.city.nagoya.jp/midori/						
	ワイ・ワイ・ウォーク 「第56回緑区歩け運動の会」	10/25(土)	受付10:00～ ①10:15～ ②10:45～ ③11:15～	県営大高緑地内	無料	一般	④当日自由参加	雨天決行(警報発令時、緑区区民まつり中止時を除く)
	◆ 問合せ先／名東スポーツセンター TEL 052-705-4948 FAX 052-705-4952 〒465-0067 名東区猪高町大字高針字勢子坊307-12	https://www.nespa.or.jp/facility/meito-sc/						
名東区	カバディ体験会	10/5(日)	13:00～14:30	第2競技場	無料	中学生以上 10名	①事前申込(電子申請) 9/24(水)必着	運動できる服装、室内専用運動靴、タオル、飲み物等お持ちください
	◆ 問合せ先／名東区役所地域力推進課 TEL 052-778-3025 FAX 052-778-3027 〒465-8508 名東区上社二丁目50	https://www.city.nagoya.jp/meito/						
	第38回千種区・名東区家族 ジョギング・ウォーキング大会	11/23(日・祝)	受付9:00～ 10:00～	平和公園 メタセコイア広場	1名500円 小学生以下300円	3,000名 (千種区・名東区 各1,500名)	②事前申込(その他) 9/8(月)～11/7(金)までに 参加料を添えて千種区役所・ 名東区役所地域力推進課へ 直接申し込み	千種区・名東区に在住・在勤・在学で健康に自信のある方 ※団体申込の場合は、最低1人が参加資格を満たしていること 郵送での申し込みを希望される方は、問合せ先までご連絡ください

※天候等の状況により、変更・中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。