

スポーツ・ライフ月間 10/1(金)～11/30(火)

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。

申込方法や事業内容などの詳細は、各問い合わせ先にご確認のうえ、お申し込みください。

事業一覧

申込方法

事業一覧にしたの①から④の申込方法が記載されています。事業によって申込方法が異なりますので、各問合せ先の詳細をご確認のうえ、お申し込みください。

①事前申込【往復はがき】(抽選)

各問合せ先に【往復はがき】でお申込ください。

- 1つの事業につき、お1人(1団体)往復はがき1枚でお申込ください。
- 記入事項 ①事業名・参加区分(区分がある場合) ②氏名(団体の場合は団体名・代表者の氏名) ③性別 ④年齢 ⑤連絡先住所 ⑥電話番号 ⑦保護者氏名(中学生以下の場合)
- 申込期間 事業一覧の「申込方法」欄でご確認ください。
- お申込多数の場合は抽選を行います。

【ネット可】の記載がある場合は

インターネット(名古屋市電子申請サービス)からもお申し込みできます。 →→→

○パソコン用

<https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/>

○携帯電話用

<https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/>

※携帯電話用は、一部の機種でご利用いただけない場合があります。



②事前申込【電話・FAX・窓口】(先着順)

各問合せ先に直接【電話・FAX・窓口】でお申込ください。

- 受付期間、受付開始日、締切日は各事業によって異なります。締切後、定員に達しない場合には随時募集する事業もあります。詳しくは、施設(担当係)へ お問い合わせのうえお申込ください。
- FAXの場合は、上記①【事前申込(往復はがき)】の記入事項を記載してください。
- 「窓口」の記載がある事業は、問合せ先の施設窓口へ直接お申し込みください。
- 休館日は受付しません。ご来場の際は営業日を事前にご確認ください。

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/名古屋市スポーツ市民局スポーツ振興室 TEL 972-3262 FAX 972-4417 〒460-8508 中区三の丸三丁目1番1号								
	親子ラジオ体操in鶴舞	10/10(日)	6:30~6:50	テラスポ鶴舞	無料	400名	③当日受付	小学生以下は保護者同伴	
	東山一万歩ウォーキング	10/10(日)	8:00~11:45	東山一万歩コース	無料	1,000名	③当日受付	小学生以下は保護者同伴	
	◆ 問合せ先/名古屋市レクリエーション協会 TEL971-1026 FAX 972-4417 〒460-8508 中区三の丸三丁目1番1号 http://www.nagoya-rehab.or.jp/sports/								
	スポ・レク教室Ⅲ	11/6(土)	9:20~14:30	天白スポーツセンター	300円	100名	① 10/27(水)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 782-0700 FAX 782-6700 〒464-0808 千種区星が丘山手121番地 https://www.jpn-sports.com/chikusa/								
	やってみよう! 見てみよう! ジュニアレスリング	10/10(日)	体験会 10:00~13:00	第2競技場	無料	4歳~小学6年生 30名	② 事前申込(その他) 定員に達するまで	体験会参加者は爪を切ってくること。 マスク着用で参加すること。	
	◆ 問合せ先/香流橋プール TEL 773-5311 FAX 773-5805 〒464-0002 千種区香流橋一丁目2番35号 https://www.jpn-sports.com/kanarebashi/								
	サイバーホイール体験会	10/17(日)	15:00~17:00	温水プール	500円	小学生 20名	②事前申込 (その他)	水着、ゴーグル、水泳キャップ、バスタオル	
東区	◆ 問合せ先/東スポーツセンター TEL 723-0411 FAX 723-0440 〒461-0047 東区大幸南一丁目1番10号 https://www.jpn-sports.com/higashi/								
	サイバーホイール体験会	10/3(日)	13:00~15:00	温水プール	500円	小学生以上 20名	②事前申込 (その他)	水着、ゴーグル、水泳キャップ、バスタオル	
北区	◆ 問合せ先/北スポーツセンター TEL 917-0501 FAX 917-0510 〒462-0021 北区成願寺1丁目6番12号 http://www.nespa.or.jp/shisetsu/kita_sc/index.html								
	ノルディックウォーキング講座Ⅱ	10/5(火) 10/12(火)	10:00~11:30	第1会議室 矢田川河川敷サイクリングコース	1,000円	一般・15名	①事前申込 (往復はがき・ネット) 9/21(火)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、会議室で実施します。	
	初級マラソンクリニック	10/28(木) 11/4(木)	10:00~11:30	第1会議室 矢田川河川敷サイクリングコース	1,000円	一般・15名	①事前申込 (往復はがき・ネット) 10/18(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、会議室で実施します。	
	◆ 問合せ先/黒川スポーツトレーニングセンター TEL 982-2770 FAX 982-2775 〒462-0844 北区清水四丁目17番17号 http://www.nespa.or.jp/shisetsu/kurokawa/index.html								
	ビギナーヨガ体験	10/3(日)	9:30~10:30	軽運動室	310円	中学生以上 25名	②事前申込	運動できる服装、タオル、飲み物等お持ちください。	
	ハンシェーズワークアウト バレトン	10/3(日)	10:45~11:45	軽運動室	310円	中学生以上 30名	②事前申込	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/名城庭球場 TEL 911-1031 FAX 912-3196 〒462-0846 北区名城1丁目3番3号 https://meiku-nagoya.jp/								
クラス別レディース月例会 (硬式テニスダブルス)	10/21(木) 11/17(水)	9:30~15:00	名城庭球場	1組 2,000円	一般女性・18組	②事前申込	クレーコート用のテニスシューズ、ラケット必要。		
◆ 問合せ先/北区役所地域力推進室 TEL 917-6439 FAX 914-5752 〒462-8511 北区清水四丁目17番1号 http://www.city.nagoya.jp/kita/									
北区ふれあいウォーキング	11/13(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	当日自由参加	④当日自由参加	雨天決行(荒天中止)		

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
西区	◆ 問合せ先/枇杷島スポーツセンター TEL 532-4121 FAX 522-8520 〒451-0053 西区枇杷島一丁目1番2号 http://www.nespa.or.jp/shisetsu/biwaijima_sc/index.html							
	スポーツ広場	11/6(土)	18:30~20:30	第1競技場	330円 (未就学児無料)	家族やグループ (個人でも可) 60名	③当日受付 (先着順)	運動靴、運動のできる服装
	◆ 問合せ先/山田西プール TEL 503-5151 FAX 503-5272 〒452-0838 西区長先町173番地 http://www.nespa.or.jp/shisetsu/yamadanishi_pl/index.html							
	プール無料開放	10/10(日)	18:00~20:30	温水プール	無料	一般	④	
	脳年齢・血管年齢測定	10/9(土) 10/10(日)	12:30~15:00	ロビー	無料	一般	④	
タイムに挑戦!	10/10(日)	18:15~18:45	温水プール	無料	一般	④		
中村区	◆ 問合せ先/中村スポーツセンター TEL413-8021 FAX413-8023 〒453-0053中村区中村町字待屋43番地の1 http://www.nespa.or.jp/shisetsu/nakamura_sc/index.html							
	体力測定会	10/3(日)	10:00~12:00 13:00~15:00	第1競技場	無料	20歳~79歳 80名	② 事前申込(その他) 定員に達するまで	室内用運動靴、運動に適した服装
	フットサルクリニック (名古屋オーシャンズ)	10/16(土)	10:00~11:30	第1競技場	510円	小学生・50名	①② はがき・ネット可 9/16(木)~9/30(木)必着	運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物等お持ちください。(レガースあれば)
	◆ 問合せ先/中村区役所地域力推進室 TEL 453-5327 FAX 453-5323 〒453-8501 中村区竹橋町36番31号 http://www.city.nagoya.jp/nakamura/							
秋の中村「エニウェイ」ウォーク	11/3(水・祝)	9:00~12:00	中村区内	無料	当日自由参加	④		
中区	◆ 問合せ先/中スポーツセンター TEL 232-2327 FAX 232-2364 〒460-0008 中区栄一丁目30番10号 http://www.nagoya-naka-sc.jp/							
	フライデースポーツ広場	毎週金曜日	18:00~20:30	第1競技場	各回330円	小学生以上 50名	③当日受付 (先着順)	小・中学生は保護者同伴 運動のできる服装、室内用シューズ 種目:バドミントン・卓球(毎回実施) フットサル(第3週のみバスケットボール)
	ボディコンバット	10/5,12,19,26 11/2,9 火曜日	11:10~11:55	軽運動室	各回510円	中学生以上 30名	③当日受付 (先着順)	運動のできる服装、室内用シューズ
	I 姿勢改善&フットケア II 骨盤エクササイズ	毎週水曜日 (11/3は除く)	18:30~19:30	軽運動室	各回310円	中学生以上 45名	③当日受付 (先着順)	運動のできる服装、室内用シューズ必要。 第1・3週目は、I 姿勢改善&フットケアを実施 第2・4週目は、II 骨盤エクササイズを実施
	ボディメイク	毎週水曜日 (11/3は除く)	19:40~20:40	軽運動室	各回310円	中学生以上 45名	③当日受付 (先着順)	運動のできる服装、室内用シューズ
	◆ 問合せ先/中区役所地域力推進室 TEL 265-2221 FAX 261-0535 〒460-8447 中区栄四丁目1番8号 https://www.city.nagoya.jp/naka/							
中区バドミントン大会	11/13(土)	午前9時集合	中スポーツセンター	1組 1,000円	中区在住・在勤・在学の方 (中学生以下除く) 36組	②電話・FAX可 申込用紙は区ウェブサイトに掲載 申込期間10/11(月)~10/25(月)		
昭和区	◆ 問合せ先/昭和区役所地域力推進室 TEL 735-3827 FAX 735-3829 〒455-8585 昭和区阿由知通3丁目19番地 https://www.city.nagoya.jp/showa/							
	昭和区民卓球大会	11/21(日)	女子ダブルス 9:15~10:50 男子シングルス 10:50~13:00	昭和生涯学習センター	無料	昭和区在住・在勤・在学の 中学生を除く15歳以上、 各部門定員16名	②10/22(金)までに参加票を 添えて昭和区役所地域力推進 室まで	運動に適した服装・室内用シューズ・ラケットは各自でご用意 ください。名字の書かれたゼッケンを背中につけてください。 新型コロナウイルス感染症の影響により中止や縮小開催と なる可能性があります。区webサイトで開催可否を確認して ください。
瑞穂区	◆ 問合せ先/パロマ瑞穂スポーツパーク [1係]TEL 836-8200 FAX 836-8206 〒467-0062 瑞穂区山通5丁目4番地 http://www.nespa.or.jp/shisetsu/mizuho/index.html							
	陸上記録会「チャレンジ!走・跳・投」	10/10(日)	9:30~12:00	北陸上競技場 (1係)	無料	小学生以上 200名	①ネット可 9/23(木・祝)必着 定員に満たない場合、 先着順受付(窓口、電話)	小雨決行 「走と投」または「走と跳」の記録を計測 (申込時に希望種目を明記)
	小中学生軟式野球教室	11/7(日)	9:00~12:00	野球場 (1係)	無料	小学4年生~ 中学生 100名	①ネット可 10/20(水)必着 定員に満たない場合、 先着順受付(窓口、電話)	小雨決行(内容を変更する場合あり) 希望ポジション(投・捕・内野・外野)を明記 ※グローブ持参 チーム単位の申込み可 (チーム名・代表者の氏名・連絡先・希望ポジ ションごとの参加人数を記入)
	タグ・ラグビー教室	10/9(土)	9:30~12:00	ラグビー場 (1係)	無料	小中学生と その保護者100名	①ネット可 9/23(木・祝)必着 定員に満たない場合、 先着順受付(窓口、電話)	小雨決行、 保護者も子どもと一緒に参加
	◆ 問合せ先/瑞穂区役所地域力推進室 TEL 852-9308 FAX 852-9306 〒467-8531 瑞穂区瑞穂通3丁目32番地 http://www.city.nagoya.jp/mizuho/							
瑞穂区ウォーキングイベント	10/17(日)	9:15~ (受付 8:45~9:15)	瑞穂区南西部 (集合場所 瑞穂区役所)	無料	瑞穂区内在住・在勤 ・在学の方 80名	②(はがき、FAX・メール) 9/30(木)必着で瑞穂区地域力 推進室まで	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 872-6655 FAX 872-6657 〒456-0023 熱田区六野二丁目5番3号 https://www.nagoyashi-taikukan.jp/index.php							
	ザ・サーキット	10/7(木)~ 11/25(木)	11:00~12:00	会議室	各回500円	一般 各日・各回8名	②事前申込(電話・窓口)先着順 予約は、実施日の1か月前から	室内用シューズ、運動できる服装、タオル、飲 み物
中川区	◆ 問合せ先/露橋スポーツセンター TEL 362-4411 FAX 362-4431 〒454-0022 中川区露橋二丁目14番1号 http://www.nespa.or.jp/shisetsu/tsuyuhashi_sc/index.html							
	理論と実践講座 「関節(股関節や膝、腰)のしくみと健康」	10/21(木) 10/28(木)	11:00~12:00	会議室 剣道場	1,000円	一般・20名	②事前申込 10/2(土)から窓口、電話にて (先着順)当日支払	21日に講義を行い、28日に実技を行います。
	理論と実践講座 「初級マラソンクリニック」	11/11(木) 11/18(木)	10:00~11:00	会議室 競技場	1,000円	一般・20名	②事前申込 10/2(土)から10/23(土) 窓口、電話	11日講義、実技 18日実技

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
中川区	◆ 問合せ先/富田北プール TEL 431-8991 FAX 431-1466 〒454-0981 中川区吉津四丁目3201番地 http://www.nespa.or.jp/shisetsu/tomitakita-pl/index.html							
	アスリートふれあい事業 トプスイマーに挑戦!	11/27(土)	14:00~15:00	温水プール	無料	小中学生 20名	③当日窓口受付 (先着順)	プール入場券が必要
	◆ 問合せ先/中川区役所地域力推進室 TEL 363-4324 FAX 363-4316 〒454-8501 中川区高畑一丁目223番地 http://www.city.nagoya.jp/nakagawa/							
	中川区セルフ・ウォーキング(西古渡かいわい コース)・クイズラリー	10/12(火)~ 12/13(月)	期間内に各自で指定 ルートをウォーキング していただき、クイズ の答えを探してくださ い。	中川区西古渡かいわい コース	無料	自由参加 (記念品は先着200名)	④クイズラリーシート・地図は、 中川区ウェブサイトより出力、 または中川区地域力推進室に て受取	新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に十分 配慮して各自ウォーキングをお楽しみください。 クイズラリーシートに解答をご記入いただき中川 区役所地域力推進室までお持ちいただくと、正解 数に応じて記念品をプレゼントいたします。
港区	◆ 問合せ先/稲永スポーツセンター TEL 384-0300 FAX 384-0303 〒455-0845 港区野跡五丁目1番10号 http://www.nespa.or.jp/shisetsu/inae-sc/index.html							
	ファミリーサッカー広場	10/16(土)	受付9:30 10:00~12:00	港サッカー場	無料	小学生とその保護者 50組	①② はがき・ネット可 10/1(金)必着	運動のできる服装、 運動靴・サッカーボール必要
	イージーエアロ(託児付)	10/6~11/24 毎週水曜日 (11/3は除く)	9:30~10:30	軽運動室	1回300円	中学生以上 50名	③当日受付 (先着順)	運動のできる服装、室内用シューズ必要 中学生は学校休業日のみ
	アクティブエアロ(託児付)	10/6~11/24 毎週水曜日 (11/3は除く)	10:45~11:45	軽運動室	1回300円	中学生以上 40名	③当日受付 (先着順)	運動のできる服装、室内用シューズ必要 このレッスンは中~高強度です。はじめての方や 運動習慣のできていない方は「イージーエアロ」を 受けてください。中学生は学校休業日のみ
	ヨガ&ピラティス	10/1~11/26 毎週金曜日	18:45~19:45	軽運動室	1回300円	中学生以上 40名	③当日受付 (先着順)	運動のできる服装、中学生は保護者同伴
	バレトン&エアロ	10/1~11/26 毎週金曜日	19:50~20:50	軽運動室	1回300円	中学生以上 40名	③当日受付 (先着順)	運動のできる服装、室内用シューズ必要 中学生は保護者同伴
	スローエアロビック体験会	10/7, 21	10:30~11:30	軽運動室	1回300円	中学生以上 40名	③当日受付 (先着順)	運動のできる服装、室内用シューズ必要 中学生は学校休業日のみ
◆ 問合せ先/南陽プール TEL 303-2015 FAX 303-2016 〒455-0855 港区藤前四丁目701番地 http://www.nespa.or.jp/shisetsu/nanyo-pl/index.html								
	50メートルプールでタイムに挑戦!	10/17(日)	10:00~17:00	温水プール	無料	プール利用者 毎時10名	③当日受付 (先着順)	プール入場料別途必要。
南区	◆ 問合せ先/日本ガイシホール TEL 614-3111 FAX 614-3120 〒457-0833 南区東又兵衛町5丁目1番地の16 http://www.nespa.or.jp/hall/index.html							
	競泳オリンピックメダリストによるスポ ーツ講演会	10/9(土)	13:00~13:30	日本ガイシアリーナ 会議室	無料	小学生以上 10名	②事前申込 9/18(土)9:00から窓口、 電話にて(先着順)	
	肩甲骨を動かして肩こり予防!	11/17(水) 11/24(水)	10:00~11:30	健康相談室ほか	600円	一般・10名	②事前申込 11/2(火)9:30から窓口、 電話にて(先着順)	
	◆ 問合せ先/日本ガイシアリーナ TEL 614-6211 FAX 614-6215 〒457-0833 南区東又兵衛町5丁目1番地の5 http://www.nespa.or.jp/shisetsu/pool/index.html							
	トプスイマーと泳ごう	10/9(土)	13:00~15:00 (講演会13:00~ 13:30)	50m温水プール	大人1,000円 小人700円	小学生以上 30名	①ネット可 9/30(木)必着	水着、水泳帽着用 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	10/9(土) 10/10(日)	10/9 9:00~21:00 10/10 9:00~14: 30	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 9/11(土)必着	所定の申込書にて申込 用具持参	
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」	10/10(日)	10:00~11:30	日本ガイシアリーナ	無料	どなたでも 15名	①ネット可 9/28(火)必着	小学生以下は保護者同伴	
守山区	◆ 問合せ先/志段味スポーツランド TEL 736-3766 FAX 736-3772 〒463-0003 守山区大字下志段味字生下り2287番地の1 https://www.jpn-sports.com/shidami/							
	1 守山警察署による「防犯セミナー」 2 エクササイズ体験、体操教室 3 InBody測定&肌年齢チェック	11/23(火・ 祝)	10:00~17:00	会議室兼軽運動室	1 無料 2 500円 3 100円	未就学児~一般 1 定員なし 2 10名 3 20名	③当日受付 (先着順)	運動のできる服装、室内用シューズ
緑区	◆ 問合せ先/緑スポーツセンター TEL 891-7775 FAX 891-7779 〒458-0033 緑区相原郷一丁目2901番地 https://www.jpn-sports.com/midori/							
	新体力測定会	10/10(日)	10:00~12:00 13:00~16:00	第1競技場	無料	20歳~79歳 100名	② 事前申込(その他) 定員に達するまで	室内用運動靴、運動に適した服装
	◆ 問合せ先/鳴海プール TEL 891-9314 FAX 891-4301 〒458-0847 緑区浦里一丁目66番地 https://www.jpn-sports.com/narumi/							
	サイバーホイール体験会	10/10(日)	13:00~15:00	温水プール	500円	小学生以上 20組/40名	②事前申込 (その他)	水着、水泳キャップ、バスタオル
名東区	◆ 問合せ先/名東スポーツセンター TEL 705-4948 FAX 705-4952 〒465-0067 名東区猪高町大字高針字勢子坊307番地の12 http://www.nespa.or.jp/shisetsu/meito-sc/index.html							
	スポーツ実践講座 「運動で楽しく健康づくり」	11/9(火) 11/16(火)	10:00~11:30	会議室 いたかの森	1,000円	一般・20名	② 窓口、電話にて(先着順)	運動できる服装、運動靴。 ※雨天の場合は、実技は屋内で実施します。
	◆ 問合せ先/名東区役所地域力推進室 TEL 778-3025 FAX 778-3027 〒465-8508 名東区上社二丁目50番地 http://www.city.nagoya.jp/meito/							
	第47回名東区民ゴルフ教室	10/6(水)か ら 全10回	午前の部 9:00~11:00 午後の部 13:00~15:00	愛知カンツリー倶楽部 練習場	12,000円	名東区在住・在勤の方 30名	①	申し込みが多数の場合は、抽選により決定。

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、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。