

スポーツ・ライフ月間 10/1(土)～11/30(水)

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)からもお申込みできます。 →→→

○パソコン・スマホ用

<https://tzk.graffer.jp/city-nagoya/proc-search?q=%E3%82%A4%E3%83%99%E3%83%B3%E3%83%88>

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。事業一覧の「申込方法」欄をご参照いただき、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(月・祝)	6:30～6:50	テラスボ鶴舞	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(月・祝)	8:00～11:30	東山一万歩コース	無料	2,000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	11/12(土)	9:20～14:30	東スポーツセンター	300円	100名	① 10/31(月)必着	小中学生は保護者同伴
千種区	◆ 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							http://www.nagoya-rehab.or.jp/sports/
	第21回名古屋市ニューススポーツ交流大会 「ドッチビーディスクを使って楽しもう！」	10/22(土)	13:15～16:15	体育館・レンタル スペースライフ	800円	30名	① 10/10(月・祝)必着	小中学生は保護者同伴
	◆ 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.ipn-sports.com/chikusa/
	やってみよう！見てみよう！ ジュニアレスリング	10/9(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(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.ipn-sports.com/kanarebashi/
	SUP体験会	10/16(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、水泳キャップ、バスタオル
東区	◆ 問合せ先／千種区役所地域力推進室 TEL 753-1825 FAX 753-1924 〒464-8644 千種区覚王山通8-37							http://www.city.nagoya.jp/chikusa/
	第48回千種区民ボウリング大会	10/9(日)	10:30～ (受付10:00～)	星が丘ボウル	2,000円 (貸靴代別)	千種区在住・在学・在勤 60名	②事前申込	先着順。中学生以下の参加料は1,700円。 3ゲームトータルハンディキャップ戦 ハンディキャップは、年齢・性別で設ける。
	◆ 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.ipn-sports.com/higashi/
北区	SUP体験会	10/2(日)	9:00～10:00	温水プール	500円	小学生以上 20名	②事前申込 (その他)	水着、水泳キャップ、バスタオル
	◆ 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
	ホルディックウォーキング講座Ⅱ	10/5(水) 10/12(水)	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(水)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。
	初級マラソングリニック	10/26(水) 11/2(水)	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) 10/16(日)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
	ピギナーヨガ体験	10/2(日)	9:30～10:30	軽運動室	310円	中学生以上	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。
	ノンシューズワークアウト バレトン	10/2(日)	10:45～11:45	軽運動室	310円	中学生以上	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。

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
北 区	◆ 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	11/12(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)
西 区	◆ 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	10/16(日)	18:00～20:30	温水プール	無料	一般	④当日自由参加	
	脳年齢・血管年齢測定	10/15(土) 10/16(日)	12:30～15:00	ロビー	無料	一般	④当日自由参加	
	タイムに挑戦!	10/16(日)	18:15～18:45	温水プール	無料	一般	④当日自由参加	
	ポッチャ体験コーナー	10/15(土)	12:30～15:00	ロビー	無料	一般	④当日自由参加	
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	
	フットサルクリニック (名古屋オーシャンズ)	10/23(日)	10:00～11:30	第1競技場	510円	小学生・50名	①② はがき・ネット可 9/20(火)～10/3(月)必着	運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物、レガース(持っていれば)お持ちください。
	◆ 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(木・祝)	9:00～12:00	中村区内	無料	当日自由参加	④当日自由参加	
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	10/4(火)～ 11/8(火)の 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 (11/23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・5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 (11/23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	11/12(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事前申込 10/11(火)～10/25(火)	
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 瑞穂区山南通5丁目4番地 [2係]TEL 836-8210 FAX 836-8211 〒467-0011 瑞穂区萩山町3丁目68番地の1						http://www.nespa.or.jp/shisetsu/mizuho/index.html	
	陸上記録会「チャレンジ!走・跳・投」	10/10(月・祝)	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(金・祝)必着	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)
	タグ・ラグビー教室	11/3(木・祝)	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 10/18(火)必着	小雨決行、 保護者も子どもと一緒に参加
	相撲教室	10/8(土)	9:00～14:00	相撲場 (2係)	無料	小中学生の部70名 高校・一般の部30名	①ネット可 9/14(水)必着	雨天決行、 (申込時に小中学生は学年を明記) 教室修了者に交流試合実施
	アーチェリー広場 親子1日体験講座	10/10(月・祝)	10:00～12:00 13:30～15:30	アーチェリー場 (2係)	1組 1,060円	小学生とその保護者 各15組	①ネット可 9/29(木)必着	小雨決行 用具貸出あり
	◆ 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	10/16(日)	9:30～ (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 粗品贈呈は先着60名	②9/30(金)までに所定の 様式を送付又は持参	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。
	第53回瑞穂区女性レクリエーションバ レーボール秋季大会	10/19(水) 10/25(火)	9:30～16:00	パロマ瑞穂アリーナ	無料	瑞穂区内在住の25歳 以上の女性又は連協 加盟チーム	8/19(金)必着で瑞穂区 地域推進室まで	(第1部)10/19(水) (第2部)10/25(火)
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.nagovashi-taikukan.jp/index.php	
	ノルディックウォーキング体験会	10/5(水)～ 11/30(水) (祝日除く)	10:00～11:15	屋外	各回300円	一般 各日・各回10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	運動のできる服装、歩きやすいシューズ、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 「身体を支える～お腹・お尻・太もも～」	11/17(木) 11/24(木)	11:00～12:00	会議室 剣道場	1,000円	一般	②事前申込 10/15(土)から窓口、電話 にて(先着順)当日支払	17日に講義を行い、24日に実技を行います。
	◆ 問合せ先／富田北プール TEL 431-8991 FAX 431-1466 〒454-0981 中川区吉津4丁目3201番地						http://www.nespa.or.jp/shisetsu/inae-sc/index.html	
	アスリートふれあい事業 トップスイマーに挑戦!	11/19(土)	14:00～15:00	温水プール	無料	小中学生等	③当日窓口受付 (先着順)	プール入場料が必要

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
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						https://www.nespa.or.jp/facility/inae/sc/	
	ファミリーサッカー広場	10/15(土)	10:00～12:00 (受付9:30～)	CSアセット 港サッカー場 (野跡四丁目 11番12号)	無料	小学生とその保護者 50組(100名)	①② はがき・ネット可 10/3(月)必着	室内専用運動靴、運動のできる服装、サッカーボール
	イーjeeエアロ (託児付)	10/5～11/30 毎週水曜日 (11/23を除く)	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)	室内専用運動靴、運動のできる服装
	アクティブエアロ (託児付)	10/5～11/30 毎週水曜日 (11/23を除く)	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)	室内専用運動靴、運動のできる服装
	かんたん！ズンバ	10/4～11/29 毎週火曜日	19:00～19:50	軽運動室	1回300円	中学生以上 40名	③当日受付 (先着順)	室内専用運動靴、運動のできる服装
	ボクシングスタイルアップエクササイズ	10/4～11/29 毎週火曜日	20:00～20:50	軽運動室	1回300円	中学生以上 40名	③当日受付 (先着順)	室内専用運動靴、運動のできる服装
	ザ・スロー・リンバドレナージュ	10/24(月) 11/14(月) 11/28(月)	9:15～10:15	軽運動室	1回350円	中学生以上 30名	③当日受付 (先着順)	室内専用運動靴、運動のできる服装
	スローエアロビック	10/24(木) 11/14(月) 11/28(月)	10:30～11:30	軽運動室	1回350円	中学生以上 30名	③当日受付 (先着順)	室内専用運動靴、運動のできる服装
	◆ 問合せ先／南陽プール TEL 303-2015 FAX 303-2016 〒455-0845 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！	10/16(日)	10:00～17:00	温水プール	無料	小学生以上 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／港区役所地域力推進室 TEL 654-9625 FAX 651-6179 〒455-0018 港区港明1丁目12番20号						https://www.city.nagoya.jp/minato/	
	港区区民まつり「クロリティー (輪投げ) 体験コーナー」	11/3(木・祝)	13:00～16:00	名古屋港 ガーデンふ頭	無料	港区区民まつり 来場者	③当日受付	参加賞が無くなり次第終了。
	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(木・祝)	13:00～15:00 受付 (12:30～13:00)	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	集合時間 12:30 受付時間 12:30～13:00 受付後、随時出発の予定
	◆ 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5丁目1番地の16						https://www.nespa.or.jp/facility/	
	体を動かすと頭が良くなる!! -運動による認知症の予防効果-	10/12(水) 10/19(水)	10:00～11:30	健康相談室ほか	600円	一般15名	② 9/27(火)9:30から窓口、 電話にて(先着順)	
	スポーツ講演会	10/9(日)	13:00～13:30	日本ガイシアリーナ 第1, 2会議室	無料	10名	② 申込開始9/17(土)9:00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5丁目1番地の5						https://www.nespa.or.jp/facility/pool/	
	トップスイマーと泳ごう	10/9(日)	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 10/1(土)必着	水着、水泳帽子着用 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
	スポーツネイルセミナー	10/9(日)	14:00～16:00	第1会議室	300円	20名	①ネット可 10/1(土)必着	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
	弓道体験コーナー	10/8(土)	14:30～16:30	弓道場	無料	小学4年生以上 20名	①ネット可 10/1(土)必着	運動のできる服装
守 山 区	弓道大会	10/8(土) 10/9(日)	10/8 9:00～21:00 10/9 9:00～18:00	弓道場	大人600円 小中学生300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 9/10(土)必着	所定の申込書にて申込 用持参
	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」	10/8(土)	10:00～12:00	日本ガイシアリーナ	無料	どなたでも 15名	①ネット可 10/1(土)必着	小学生以下は保護者同伴
	◆ 問合せ先／南区役所地域力推進室 TEL 823-9326 FAX 811-6360 〒457-8508 南区前浜通3丁目10番地						https://www.city.nagoya.jp/minami/	
	みなみウォーク2022	11/1(火)～ 2/28(火)	期間内随時 指定コースを自由 にウォーキング	南区内	無料	自由参加	④当日自由参加	ウォーキングに適した服装・運動靴でご参加ください。 詳細については南区役所地域力推進室までお問い合わせください。 南区の史跡や自然を巡るコースです。参加者に記念品を プレゼントします。(先着100名)
	南区民まつり2022 各種スポーツ体験ブース	11/13(日)	10:00～15:00	日本ガイシスポー ツプラザ一帯	無料	南区民まつり来場者、 一部事前予約制	②事前申込 ③当日受付	大同特殊鋼株式会社、名古屋グランパスエイト、名古屋市民体育センターなどの協力による体験ブースです。 内容・事前予約等の詳細については南区Webサイトを ご確認ください。
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.jpns-sports.com/shidami/	
	ジュニア逆上がり教室	10/1(土)～ 10/29(土)	14:00～14:45	会議室兼軽運動室	3,300円	小学1年生～3年生	②事前申込(その他) 9/16(金)より 窓口受付:11時～ 電話受付:11時30分～	運動のできる服装、室内用シューズ、補給水、タオル

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
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1丁目2901番地						https://www.jpnsports.com/midori/	
	新体力測定	10/10(月・祝)	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	室内専用運動靴、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.jpnsports.com/narumi/	
	SUP体験会	10/9(日)	13:00～15:00	温水プール	500円	小学生20名	②事前申込 (その他)	水着、水泳キャップ、バスタオル
	◆ 問合せ先／緑区役所地域力推進室 TEL 625-3876 FAX 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53回緑区歩け運動の会」	10/22(土)	10:00～11:00	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、緑区民まつり中止時を除く) 受付にて検温と消毒、体調管理等に関する確認表を記入の上、各自でスタートしていただきます。
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	
	新体力測定	10/9(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	室内専用運動靴、運動に適した服装
	ファミリースポーツ広場 (卓球・バドミントン)	10/29(土)	18:30～20:30	第1競技場	320円	小学生以上50名 (小学生は保護者同伴 必要)	③当日受付 (先着順)	ラケット(貸出あり)、運動のできる服装、室内用 シューズ
	◆ 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48回名東区民ボウリング大会	10/9(日)	10:30～ (受付10:00～)	星が丘ボウル	2,000円 (貸靴代別)	名東区在住・在勤・在学 の方 60名	②事前申込	先着順。中学生以下の参加料は1,700円。 3ゲームトータルハンディキャップ戦 ハンディキャップは、年齢・性別で設ける。
	第48回名東区民ゴルフ教室	10/5(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	②事前申込	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。