

スポーツ・ライフ年間事業一覧

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。

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。

【名古屋市電子申請サービス】



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
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.jpn-sports.com/chikusa/						
	やってみよう！見てみよう！ ジュニアレスリング体験会	10/12(月・祝)	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) 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.jpn-sports.com/kanarebashi/						
	マンツーマンレッスン	10/20(火) 10/24(土) 11/14(土) 11/17(火) 12/12(土) 12/15(火)	火曜日 18:00～20:00 土曜日 15:00～17:00	温水プール	2,200円	年長～一般 各日4名	②事前申込(その他) 窓口・電話(先着順)	持ち物:水着、キャップ、バスタオル ※1名当り30分のレッスン
	◆ 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	第39回千種区・名東区家族 ジョギング・ウォーキング大会	11/23(月・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) 9/7(月)～11/6(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
	◆ 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.jpn-sports.com/higashi/						
	子どもも大人も楽しい！ デジタルトレーニング【icaros】で遊び ながら運動しよう！	11/21(土)～ 11/23(月・ 祝)	11/21 15:00～16:30 11/22 11:00～12:30 11/23 13:00～14:30	1階ロビー	15分 200円/1名	小学生以上	③当日受付(先着順)	持ち物:室内用運動靴 ※お持ちでない方は外履きを脱いで参加できます。
	◆ 問合せ先／東区役所地域力推進課 TEL 052-934-1124 FAX 052-935-5866 〒461-8640 名古屋市中区東区筒井一丁目7番74号	https://www.city.nagoya.jp/higashi/						
	第65回東区卓球大会	11/23(月・祝)	9時30分～ 開会式	東スポーツセンター 第1競技場	無料	区内在住・在勤の満18 歳以上の方(開催日現在 ・高校生を除く)	②事前申込(その他)	・10/26(月)までに窓口、郵送、FAX、電子メール、申込 フォームのいずれかで、東区地域力推進課まで申込 ・3種目(混合ダブルス・女子ダブルス・男子シングルス)
北区	第17回東区民ソフトバレーボール大会	12/19(土)	9時30分～ 開会式	東スポーツセンター 第1競技場	無料	過半数が区内在住・在 勤・在学の者で編成され た中学生以上のチーム	②事前申込(その他)	・申請期間内(未定)に窓口、郵送、FAX、電子メールのい ずれかで、東区地域力推進課まで申込
	小学生スポーツフェスタ	2/6(土)	午後(未定)	名古屋中学校 名古屋高等学校 グラウンド等	無料	区内在住・在学の小学 3年生から6年生(種目 ごとに定員あり)	②事前申込(その他)	・申請期間内(未定)に窓口、電話、申込フォームのい ずれかで、東区地域力推進課まで申込 ・6種目(サッカー、テニス、ラグビー、陸上、野球、バスケッ トボール)
	令和8年度 東区民あるけあるけ大会	3/14(日)	9時00分～受付 9時40分～出発	東山一歩コース	無料	区内に在住または在学・ 在勤で約6kmのコース を余裕を持って歩ける 健康な方(400名)	②事前申込(その他)	・申請期間内(未定)に窓口、電話、Eメールのいずれか で、東区地域力推進課まで申込 ・コースは急な階段や坂道があり、ベビーカー等での通行は 困難 ・小学生以下は保護者同伴
	◆ 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	第77回北区卓球大会	11/29(日)	受付 9:00～9:15 9:30～	北スポーツセンター	1名300円	北区内在住・在勤・在 学で満12歳以上	②事前申込 (区役所窓口)	男子A・B・C、女子A・B・Cの6部門あり 開催要項・参加申込書は北区役所地域力推進課にて配布 申込締切:未定
	北区すまいるウォーキング	3/6(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)
	ウォーキングから始めるジョギング教 室	3/20(土)	受付9:45～ 10:00～11:00	北区役所 2階 講堂	1名500円	市内在住・在勤・在学 で18歳以上 20名	②事前申込 (ウェブ申込、区役所窓口)	申込締切:未定
西区	◆ 問合せ先／枇杷島スポーツセンター TEL052-532-4121 FAX 052-522-8520 〒451-0053 名古屋市中区西区枇杷島一丁目1番2号	https://www.nespa.or.jp/facility/biwajima_sc/index.html						
	新体力測定	10/12(月・祝)	10:00～16:00	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
	◆ 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/						
西区	第41回西区ウォーキング大会	11/3(火・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 (名古屋市電子申請サービス)	小雨決行。 事前申し込みは、区役所窓口でも可。 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人)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／中村スポーツセンター TEL 052-413-8021 FAX 052-413-8023 〒453-0053 中村区中村町待屋43-1						https://www.nespa.or.jp/facility/nakamura_sc/index.html	
	ストレッチボール講座 「ストレッチボールを使って溜まった疲れをほぐそう♪」	11/9(月)	10:30～11:30	軽運動室	1回500円	一般・20名	②事前申込	・ 10/1(木)から窓口・電話にて受付(先着順) ・ 当日は運動のできる服装で筆記用具と室内履き、飲み物、タオルを持参
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	
	バランスボールでエクササイズ	日程が細かく設定されておりますので、実施日については施設HPをご確認ください。	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
	ZUMBA GOLD ㊟		18:30～19:30	軽運動室	1回300円	一般 40名	③当日受付(先着順)	運動靴・運動のできる服装
	ZUMBA ㊟		19:45～20:45	軽運動室	1回300円	一般 40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		18:30～19:30	軽運動室	1回300円	一般 40名	③当日受付(先着順)	運動のできる服装
	ナイトヨガ		19:45～20:45	軽運動室	1回300円	一般 40名	③当日受付(先着順)	運動のできる服装
	アクアエクササイズ		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・水泳帽子・ゴーグル
	水中ウォーキング&スイム		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・水泳帽子・ゴーグル
	フライデースポーツ広場		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
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	10/31(土)	9:00～ (受付9:00～9:30)	瑞穂区南西部 【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／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	11/15(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(年中・年長)と保護者20組、小学1・2年生30人	②事前申込(その他)10/23(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	・2クラスあり(未就学児・小学校低学年) ・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
中川区	◆ 問合せ先／富田北プール TEL 052-431-8991 FAX 052-431-1466 〒454-0981 中川区吉津町四丁目3201番地						https://www.nespa.or.jp/facility/tomitakita_pl/	
	ソフトエアロレスンタイム	10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 (金)	9:30～10:30	体育室	300円	中学生以上	③当日受付(先着順)	運動のしやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物をお持ちください。
	スポーツフェスタ in 富田北	11/16(月)	9:00～18:00	体育室	無料	どなたでも	③当日受付(先着順)	運動のしやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物をお持ちください。
港区	◆ 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「秋の名港 水辺の遊歩道コース」	11/3(火・祝)	9:30～12:00	名古屋港周辺	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:港区役所前広場(港区役所西側) 受付時間:9:30～10:00 受付後、随時出発
	港区区民まつり「クロリティー(輪投げ)体験コーナー」	11/3(火・祝)	10:00～12:00 13:00～15:00	港北公園	無料	港区区民まつり来場者	④当日自由参加	参加費がなくなり次第終了
	◆ 問合せ先／南陽プール TEL 052-303-2015 FAX 052-303-2016 〒455-0855 港区藤前4丁目701番地						https://www.nespa.or.jp/facility/nanyo_pl/	
	アスリートふれあい事業「トップスイマーがやってくる！」	詳細未定 11月の土曜日	14:00～15:00	温水プール	無料	小学生以上30名	②事前申込(その他)窓口、電話で先着順	プール入場料が必要
	50メートルプールでタイムに挑戦！	①11/15(日) ②12/13(日) ③2/14(日)	①11:00 ②13:00 ③15:00	温水プール	無料	小学生以上毎時10名	③当日受付(先着順)	プール入場料が必要
	ボッチャ・モルック体験会	7/26(日) 12/27(日) 3/14(日)	11:00～12:00	温水プール	無料	どなたでも各日20名	④当日自由参加	
	ピラティスレッスンタイム	施設に確認	13:00～14:00	軽運動室	1回350円	一般各日30名	③当日受付(先着順)	運動のできる服装、タオル、飲み物等をお持ちください。
	朝のさわやかヨガレッスンタイム	施設に確認	9:15～10:15	軽運動室	1回350円	一般各日30名	③当日受付(先着順)	運動のできる服装、タオル、飲み物等をお持ちください。
	ビギナーエアロレッスンタイム	施設に確認	10:30～11:30	軽運動室	1回350円	一般各日30名	③当日受付(先着順)	室内シューズ、運動のできる服装、タオル、飲み物等をお持ちください。
	南陽プール オータムフェスタ ・アクアビクス講習会 ・やさしいエアロ体験会 ・スローエアロビック体験会 ・ZUMBA®プラスストレッチ体験会 ・骨盤エクササイズ体験会	10/16(金)	実施時間については施設HPをご確認ください。	軽運動室 (ただし、「アクアビクス講習会」は温水プールで実施)	無料	一般各30名(ただし、「ZUMBA®」プラスストレッチ体験会」は24名)	②事前申込(その他)9月12日午前9時から窓口・電話で先着順	・「アクアビクス講習会」は、プール利用料が必要。 ・軽運動室で実施する体験会は、室内シューズ(「骨盤エクササイズ体験会」は除く)、運動のできる服装、タオル、飲み物等をお持ちください。

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
港 区	スポーツフェスタin南陽プール ・温水プール無料開放 ・トレーニング室無料開放 ・ユニバーサルススポーツ体験会 ・ZUMBA®プラスストレッチ体験会 ・骨盤エクササイズ体験会 ・リフレッシュ☆ヨガ体験会	3/19(金)	実施時間については施設HPをご確認ください。	温水プール トレーニング室 軽運動室	無料	一般各30名(ただし、「ZUMBA®プラスストレッチ体験会」は24名) ※「無料開放」及び「ユニバーサルススポーツ体験会」は、どなたでもOK	②事前申込(その他) 2月11日午前9時から窓口・電話で先着順 ※「無料開放」及び「ユニバーサルススポーツ体験会」は、④当日自由参加	・「トレーニング室無料開放」及び「ZUMBA®プラスストレッチ体験会」は、室内シューズ、運動のできる服装、タオル、飲み物等お持ちください。 ・「骨盤エクササイズ体験会」「リフレッシュ☆ヨガ体験会」は、運動のできる服装、タオル、飲み物等お持ちください。
	やさしいエアロレススンタイム		9:30～10:30	軽運動室	1回350円	一般各日30名	③当日受付(先着順)	室内シューズ、運動のできる服装、タオル、飲み物等お持ちください。
	スローエアロビックレススンタイム	実施日については施設HPをご確認ください。	10:45～11:45	軽運動室	1回350円	一般各日30名	③当日受付(先着順)	室内シューズ、運動のできる服装、タオル、飲み物等お持ちください
	ZUMBA®プラスストレッチ レススンタイム		14:00～15:00	軽運動室	1回350円	一般各日24名	③当日受付(先着順)	室内シューズ、運動のできる服装、タオル、飲み物等お持ちください
	骨盤エクササイズレススンタイム		15:15～16:15	軽運動室	1回350円	一般各日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
南 区	◆ 問合せ先／南区役所地域力推進課 TEL 052-823-9325 FAX 052-811-6360 〒457-8508 南区前浜通3丁目10番地							https://www.city.nagoya.jp/minami/
	南区民まつり2027冬	2/21(日)	10:00～15:00	NGKスポーツプラザ	無料	なし (一部企画は対象・定員あり)	④当日自由参加 (一部企画は事前申込)	・雨天決行(一部屋外企画を除く)
守 山 区	◆ 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.ipn-sports.com/shidami/
	野球の基礎をトコトン練習！ 秋野球教室	9/8(火)～ 10/13(火) ※9/22(火・祝)は除く	16:30～17:30	第1少年野球場	4,400円	小学生	②事前申込(その他) 窓口・電話(先着順)	持ち物:動きやすい服、グローブ、補給用水分、タオル、バット ※ない方は施設のバットを貸し出します。
緑 区	◆ 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.ipn-sports.com/midori/
	スポーツの日イベント！ バーチャルフィットネス(DIDIM)であそぼう！	10/10(土)～ 10/12(月・祝)	土 10:00～20:00 日・月 10:00～18:00	キッズルーム	20分 200円/1名	年少～一般	②事前申込(その他) 窓口・電話	運動のできる服装、飲み物(フタ付)、タオル、室内シューズ
	◆ 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/
	緑区女性ソフトボール大会	10/3(土)	開会式8:15～	新海池公園野球場	1チーム 3,000円	中学校1年生以上の方で構成されているチームであり、代表者が区内に在住、在勤・在学の方であるチーム又は区内を拠点とするチーム	②事前申込(その他)	9/14(月)までに参加料を添えて緑区体育協会(緑区役所地域力推進課)へ直接申し込み
	緑区軟式野球大会	10/31(土) 11/1(日)	試合8:00～	大高緑地野球場	1チーム 5,000円	区内在住又は在勤の社会人を主要な構成員とするチーム	②事前申込(その他)	9/14(月)～10/2(金)までに参加料を添えて緑区体育協会(緑区役所地域力推進課)へ直接申し込み
	緑区弓道大会	11/8(日)	集合9:00 試合9:30～	緑スポーツセンター	500円	区内在住、在勤又は在学の高校生以上の方又は区内を拠点とする団体に所属する方	②事前申込(その他)	10/9(金)までに参加料を添えて緑区体育協会(緑区役所地域力推進課)へ直接申し込み
	緑区レクリエーションインディアカ大会	11/22(日)	開会式9:15～	緑スポーツセンター	1チーム 2,000円	区内在住又はは在勤の方で構成されたチーム 緑区レクリエーションインディアカ連絡協議会に登録されたチーム	②事前申込(その他)	10/23(金)までに参加料を添えて緑区体育協会(緑区役所地域力推進課)へ直接申し込み
	緑区剣道大会	11/29(日)	試合10:00～	緑スポーツセンター	500円	区内在住、在校又は区内道場に在籍の中学生以下の方	②事前申込(その他)	申し込み期間中に参加料を添えて緑区体育協会(緑区役所地域力推進課)へ直接申し込み
	名 東 区	◆ 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						
第39回千種区・名東区家族 ジョギング・ウォーキング大会		11/23(月・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) 9/7(月)～11/6(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
◆ 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/index.html	
いたかの森 ノルディックウォーキング		11/9(月)	13:00～14:30	いたかの森	500円	一般20名	②事前申込(その他) 10/10(土)～11/6(金) 窓口・電話で先着順	参加料は当日お支払い 運動のできる服装、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。
	チャレンジ！車いすバスケットボール	2/23(火・祝)	10:00～12:00	第1競技場	無料	小・中学生及び保護者 40名	②事前申込(その他) 1/5(火)より 窓口・電話で先着順	運動のできる服装、歩きやすいシューズ、タオル、飲み物
天 白 区	◆ 問合せ先／天白区役所地域力推進課 TEL 052-807-3825 FAX 052-801-0826 〒468-8510 天白区島田2丁目201番地							https://www.city.nagoya.jp/tempaku/
	子どもスポーツフェスタ in天白区区民まつり	12/5(土)	10:00～14:00	天白公園	無料	天白区区民まつり来場者	③当日受付(先着順)	天白区区民まつり内の1ブースとして実施
	天白区なごやかウォーク	3/7(日)	受付9:00～9:30	集合場所 屋下公園	100円(中学生 以下は無料)	一般(小学生以下保護者 同伴)	③当日受付(先着順)	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／天白スポーツセンター TEL 052-806-0551 FAX 052-806-1164 〒468-0051 天白区植田三丁目1502番地							https://www.tenpaku-sc.jp/
	新体力測定	10/11(日)	10:00～12:00 13:30～16:00	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

※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。