



(公財)名古屋市教育スポーツ協会

「NESPA」及び「ネスパ」は、公益財団法人名古屋市教育スポーツ協会の商標又は登録商標です。「NESPA」とは、Nagoya-city Education and SPorts Associationの頭文字をとったもので、「ネスパ」といいます。

TRY SPORTS

2026 8 | NO.243

NESPA情報

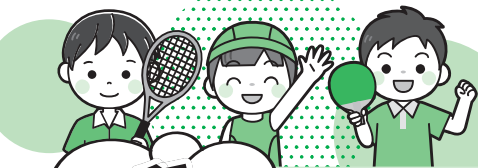


協会ホームページ



Sport in Life

私たち NESPA は、「Sport in Life」プロジェクトの参画団体です。「Sport in Life」は一人でも多くの方がスポーツに親しむ社会を目指す取組であり、個別の商品・サービスを推奨するものではありません。



令和
8年度

第2期定期スポーツ教室

参加者
募集!

小学生のお子様や親子、会社帰りの方、高齢者の方、様々な方々にご参加いただけます。バラエティに富んだ定期スポーツ教室に、ぜひご参加ください。お待ちしております。

※詳細は各施設へ直接お問い合わせください。

(公財)名古屋市教育スポーツ協会のホームページ
「スポーツ教室・講座を探す」ページもご覧ください。

<https://www.nespa.or.jp/lesson/>



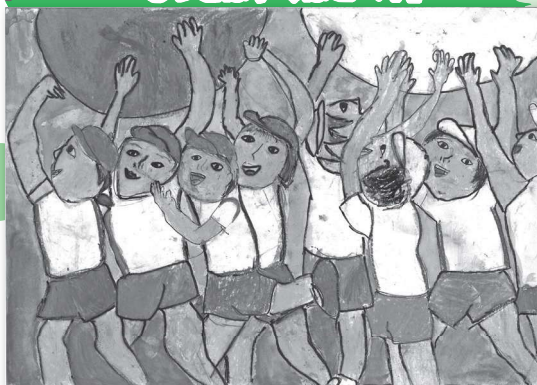
作品募集

レッツエンジョイスports 絵画コンテスト 2026

名古屋市内在住の小学生を対象に運動・スポーツをテーマにした作品を募集しています。

八つ切り画用紙に、絵の具やクレヨンなどで描いた作品を応募してください。

※ 2025 年度最優秀賞
「もっとはやくはこべ!」



応募のきまり：名古屋市内在住の小学生（個人作品のみ対象）。

応募は1人1点のみとさせていただきます。

用紙が大きい作品や、小さい作品、鉛筆描きだけの作品、立体作品は選考対象外です。

応募期間：令和8年8月6日（木）～9月10日（木）

応募方法：八つ切り画用紙（27 cm × 39 cm程度 縦横自由）に描いた作品の裏面に、氏名、氏名ふりがな、郵便番号、住所、電話番号、学校名、学年、絵のタイトル、絵画コンテストを知ったきっかけを明記し、下記の応募・問い合わせ先まで郵送または持参するか指定のスポーツ施設※に直接お持ちください。

※詳細はスポーツセンター等で配布のチラシ又は協会ホームページをご覧ください。

当協会ホームページ ニュース（<https://www.nespa.or.jp/news/>）

応募・問い合わせ先：〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5丁目1番地の16 スポーツ振興会館5階
(公財)名古屋市教育スポーツ協会 事業課 事業係
TEL (052) 614 - 7504 FAX (052) 614 - 7149
平日9時～17時（土日・祝休み）



おでかけの際は、市バス・地下鉄などの公共交通機関をご利用ください。

生涯学習センター

生涯学習センターでは、趣味、教養を始め様々な分野
のバラエティに富んだ講座・事業を実施しています。
ご自分にあった生涯学習に参加してみませんか



「生涯学習 web ナビなごや」

<https://www.suisin.city.nagoya.jp/>

⇒「講座案内（パンフレット）」で検索

※ 8/25（火）に後期の講座案内が掲載予定です。

各生涯学習センターでもパンフレットを配架しています。



※その他、各生涯学習センターでは、日頃活動している
グループ等の活動発表及び市民の交流事業
として「生涯学習センターまつり」を開催
します。ぜひお越しください。



南生涯学習センター	10/ 3・4	土・日	中村生涯学習センター	11/ 7・8	土・日
千種生涯学習センター	10/24・25	土・日	熱田生涯学習センター	11/ 7・8	土・日
北生涯学習センター	10/24・25	土・日	港生涯学習センター	11/14・15	土・日
西生涯学習センター	10/24・25	土・日	名東生涯学習センター	11/14・15	土・日
瑞穂生涯学習センター	10/24・25	土・日			



NESPA主催講座案内



「スポーツ教室・講座を探す」
<https://www.nespa.or.jp/lesson/>

申込方法

- ①インターネット（名古屋市電子申請サービス）
 ②往復はがき（講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、返信表面に受講希望者住所氏名を記入の上郵送）
 ③開催日当日受付 ④窓口 ⑤電話

講座
マーク

- ◆1回ごとに気軽に参加できる事業（先着順）
 ★1回ごとに気軽に参加できる温水プールの事業
 （※受講料無料はプール入場料が必要、先着順）
 ♪事前申込が必要な事業（定員を超えた場合は抽選）

- 安全にご参加いただけるよう、運動のできる服装や専用シューズなどご用意ください。
 ●各事業教室は傷害補償制度を設けております。（無料の水泳ワンポイント系事業を除く。）

- 対象が中学生以上は休校日等原則授業のない時間帯に限りです。
 ●詳細については各施設へお問い合わせください。

露橋スポーツセンター

中川区露橋二丁目14番1号

TEL(052)362-4411 FAX(052)362-4431

講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	朝活！さわやかヨガ	30名	一般	14・28日	金	9時半～10時半	300円	③9時から
	ビギナーヨガ	30名	一般	14・28日	金	10時45分～11時45分	300円	③10時15分から
◆	週末リセットヨガストレッチ	30名	一般	14・28日	金	19時～20時	300円	③18時半から
	ピラティスレスタタイム	50名	一般	4・18・25日	火	18時半～19時半	300円	③18時から
	すっきり爽快エアロ	50名	一般	4・18・25日	火	19時45分～20時45分	300円	③19時15分から
	朝のいきいき体操	—		14・28日	金	10時～10時半	無料	③自由参加
★	水泳ワンポイントアドバイス (水中ウォーキング含む)	—	プール利用者	6・20日 13・27日	木	11時～12時 15時～16時	無料	③自由参加
♪	スポーツフェスタ in 露橋	—	—	28日	金	9時～21時半	無料	詳細は・施設へお問い合わせ いただくか・ホームページ をご覧ください。

枇杷島スポーツセンター

西区枇杷島一丁目1番2号

TEL(052)532-4121 FAX(052)522-8520

講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	サタデースイミング	20名	小学生	9月5日～12月5日	指定 土曜日	9時～10時	10,500円	①②8月5日(水)必着
	スポーツ広場	60名	一般	29日	土	18時半～20時半	330円※3	③18時10分から
	ヨガレスタタイム	30名	中学生以上※1	28日	金	19時10分～20時	300円	③18時50分から
◆	エアロビクスレスタタイム	60名	中学生以上※2	4・18・25日	火	9時半～10時半	300円	③9時10分から
	バランスボールストレッチ & フレッシュビクス	40名	中学生以上※2	4・18・25日	火	10時50分～11時50分	300円	③10時半から
	ZUMBA®	50名	中学生以上※1	6・20・27日	木	19時55分～20時55分	300円	③19時35分から
♪	秋の文化教室 (初秋のヘア・メイクセミナー)	20名	一般	9月25日	金	10時～11時45分	600円	①②9月1日(火)必着

※1 中学生は保護者同伴 ※2 中学生は学校休業日に限る ※3 未就学児無料

中村スポーツセンター

中村区中村町字待屋43番1号

TEL(052)413-8021 FAX(052)413-8023

講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
	スポーツ広場① (ボッチャ体験)	30名	一般 (ユニバーサルスポーツ)	18日	火	13時45分～14時45分	無料	③13時15分から受付開始
	エアロビクスレスタタイム (スタンダード)	35名	一般	5・12・19・26日	水	9時半～10時半	300円	③9時から
◆	エアロビクスレスタタイム (ストレッチ)	40名	一般	5・12・19・26日	水	10時45分～11時45分	300円	③10時15分から
	月曜からエクササイズ！ レスタタイム	30名	一般	24日	月	18時半～19時15分	300円	③18時から
	夏休みフットサルクリニック	60名	小学生	24日	月	10時～11時半	500円	①②7月21日(火)から8月2日 (日)必着
★	幼児短期水泳教室	20名	4歳～6歳児 (年少～年長)	4日～7日	火～金	9時～10時	3,200円	①②7月7日(火)から7月20日 (月祝)必着
	小学生短期水泳教室	40名	小学生1～6年生	18日～21日	火～金	9時～10時	3,200円	①②7月21日(火)から8月2日 (日)必着
♪	ブラッシュアップ講座 夏休み親子木工教室 ～大工さん体験と木工クラフト (時計作り)～	15組	園児(4歳)以上 ～小学生の方 とその保護者	10日	月	10時～12時	500円※	④⑤7月15日(水)から受付開始 ☆きょうだいで1個ずつ作 りたい場合はそれぞれお 申込みください。

※別途材料費 1,000 円

北スポーツセンター		北区成願寺一丁目6番12号			TEL(052)917-0501 FAX(052)917-0510			
講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	おててで話そ！ ～親子ベビーサインあそび～③	10組	6ヶ月から1歳 6ヶ月のお子 様と保護者2人	9月11日	金	10時半～11時半	600円	12月8月26日(水)必着
	「ハンドリフレクソロジー」 講座③	20名	一般	9月25日	金	10時半～12時	2,500円 材料費込	45月8月28日(金)10時から 先着受付
◆	フラダンス(プルメリア)	24名	一般女性	4・25日	火	12時40分～13時40分	400円	312時20分から
	フラダンス(ハイビスカス)	24名	一般女性	4・25日	火	13時50分～14時50分	400円	313時半から
	キッズヒップホップダンス	20名	小学生	4・18・25日	火	19時～20時	400円	318時40分から
	ファイティングエクササイズ	20名	一般	5・19・26日	水	9時半～10時半	400円	39時10分から
	姿勢改善エクササイズ	20名	一般	5・19・26日	水	10時45分～11時45分	400円	310時25分から
	ベリーダンス(12時40分の部)	20名	一般女性	6・20・27日	木	12時40分～13時40分	400円	312時20分から
	ベリーダンス(13時50分の部)	20名	一般女性	6・20・27日	木	13時50分～14時50分	400円	313時半から
	ZUMBA® (18時30分の部)	25名	一般	6・20・27日	木	18時半～19時半	400円	318時10分から
	ZUMBA® (19時45分の部)	25名	一般	6・20・27日	木	19時45分～20時45分	400円	319時25分から
	リラックスヨガ	25名	一般	3・17・24・31日	月	9時半～10時半	400円	39時10分から
	心と体を整えるストレッチ	20名	一般女性	3・17・24・31日	月	10時45分～11時45分	400円	310時25分から
	エアロダンスレッスンタイム	50名	一般	4・18・25日	火	10時45分～11時45分	300円	310時25分から
	エアロビクスレッスンタイム	50名	一般	6・20・27日	木	10時45分～11時45分	300円	310時25分から

名東スポーツセンター		名東区猪高町大字高針字勢子坊307-12 TEL(052)705-4948 FAX(052)705-4952						
講座 曜日	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	初中級エアロビクス レズンタイム	50名	中学生以上	12・26日	水	18時50分～19時45分	300円	318時半から
	水曜ナイトヨガ	50名	中学生以上	12・26日	水	19時55分～20時50分	300円	319時35分から ※初中級エアロビクスレ ズンタイムとセットの方 は18時半から
	ナイトヨガ☆ リラックスタイム	50名	中学生以上	8・29日	土	19時～20時15分	300円	318時40分から
	ファミリースポーツ広場 (卓球・バドミントン)	50名	小学生以上の 家族・友達	29日	土	18時半～20時半	320円	318時から先着順
	ZUMBA®(9時10分開始)	50名	一般	10・24日	月	9時10分～10時	400円	38時50分から
	ZUMBA®(10時15分開始)	50名	一般	10・24日	月	10時15分～11時5分	400円	39時55分から ※ZUMBA9時10分開始の部 とセットの方は8時50分 から
	のびらく健康「棒びくす®」	30名	一般	10・24日	月	10時半～11時45分	400円	310時10分から
	初めてのフラダンス	30名	一般	10・24日	月	12時半～13時半	400円	312時10分から
	フラダンス	30名	一般	10・24日	月	13時45分～14時45分	400円	313時25分から
	卓球広場	40名	一般	10日	月	12時半～14時半	300円	312時10分から
	Let'sボディメイク	50名	中学生以上	10・24日	月	19時20分～20時20分	400円	319時から

南陽プール		港区藤前四丁目701番地			TEL(052)303-2015 FAX(052)303-2016			
講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	ピラティスレズンタイム	30名	一般	3・10・17・24日	月	13時～14時	350円／回	312時45分から
	朝のさわやかヨガ レズンタイム	30名	一般	4・18・25日	火	9時15分～10時15分	350円／回	39時から
	ビギナーエアロレズンタイム	30名	一般			10時半～11時半	350円／回	310時15分から
♪	ブラッシュアップ・文化講座 「プロから習おう携帯カメラの 楽しい写真撮影」講座	16名	一般	9月18日	金	10時～12時	500円	458月11日(火祝)9時から 先着順

中スポーツセンター

中区栄一丁目30番10号

TEL(052)232-2327 FAX(052)232-2364

講座 マ	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
♪	食事の大切さについて 学んでみよう！	30名	小学生	24日	月	10時半～11時半	無料	12月8日(木)必着
◆	バランスボールでエクササイズ	25名	一般	10・24日	月	10時～11時	500円／回	39時半から
	子育て広場 さかえっ子	10組 20名	子育て親子	10・24日	月	10時～12時	無料	39時半から
	いきいきシニアサロン	20名	高齢者	10・24日	月	10時～11時半	無料	39時半から
	ZUMBA® GOLD レッスнтаイム	40名	一般	4・18・25日	火	18時半～19時半	300円／回	318時から
	ZUMBA® レッスнтаイム	40名	一般	4・18・25日	火	19時45分～20時45分	300円／回	319時15分から
	ボディメイク・ピラティス レッスнтаイム	40名	一般	5・19・26日	水	18時半～19時半	300円／回	318時から
	ナイトヨガレッスнтаイム	40名	一般	5・19・26日	水	19時45分～20時45分	300円／回	319時15分から
	フライデースポーツ広場	50名	中学生以上	21・28日	金	18時半～20時半	330円／回	318時から

富田北プール		中川区吉津四丁目3201番地			TEL(052)431-8991 FAX(052)431-1466			
講座 マ	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	エアロレッスнтаイム	50名	一般	7・14・21・28日	金	9時半～10時半	300円	39時15分から
	ピラティスレッスнтаイム	40名	一般	7・14・21・28日	金	10時45分～11時45分	300円	310時半から
	大人のバドミントン	30名	一般	4・18日	火	19時半～21時	500円	319時15分から
	区卓球広場	30名	小学生以上	15日	土	13時15分～14時45分	500円	313時から
★	幼児用プールでプカプカ あ・そ・ぼ！	30名	プール利用者	3日	月	10時半～11時半	無料	3自由参加
	プールでタイムに挑戦	30名	プール利用者	3日	月	14時～15時	無料	3自由参加
♪	ユニバーサルスポーツ体験会	20名	小学生以上	23日	日	9時～12時	無料	39時45分から
◆	朝一ヨガ	30名	一般	10月14・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2日	水	9時～10時	2,640円	129月28日(月)必着

レインボー黒川スポーツトレーニングセンター		北区清水四丁目17番17号		TEL(052)982-2770 FAX(052)982-2775				
講座 マーク	講座名	定員	対象	開催日	曜日	開催時間	受講料	申込方法
◆	アスリートふれあい事業 (卓球)	25名	小中学生	22日	土	9時半～12時	無料	45先着順
	かんたんエアロ&トレーニング	20名	一般	3・10日	月	14時10分～15時10分	400円	313時50分から
	からだスッキリ！骨盤調整ヨガ	35名	一般	3・10日	月	15時20分～16時20分	400円	315時から
	ZUMBA®	35名	一般	3・10日	月	18時～19時	400円	317時40分から
	ZUMBA®	35名	一般	3・10日	月	19時20分～20時20分	400円	319時から
	FIGHT DO®	35名	一般	7・14・21・28日	金	11時～11時45分	300円	310時40分から
	気の流れを整える！ ヨガフロー	35名	一般	7・14・21・28日	金	9時40分～10時40分	300円	39時20分から
◆♪	パーソナルトレーニング	1名 または 2名 (ペア)	一般	9月7・14日	月	15時10分～16時10分 17時半～18時半	1回6,500円 または 11,000円 (ペア)	4受講日の2週間前までに 申込

★12P～14Pの会場以外で(公財)名古屋市教育スポーツ協会が管理する施設★

施 設 名	TEL	FAX	施 設 名	TEL	FAX
クロコくんホール	(052)614-3111	(052)614-3120	中村生涯学習センター	(052)471-8121	(052)471-8122
クロコくんアリーナ	(052)614-6211	(052)614-6215	瑞穂生涯学習センター	(052)871-2255	(052)871-2256
稲永スポーツセンター	(052)384-0300	(052)384-0303	熱田生涯学習センター	(052)671-7231	(052)671-7232
千種生涯学習センター	(052)722-9666	(052)722-9696	港生涯学習センター	(052)653-5171	(052)653-5172
北生涯学習センター	(052)981-3636	(052)981-3590	南生涯学習センター	(052)613-1310	(052)613-1326
西生涯学習センター	(052)532-1551	(052)532-1552	名東生涯学習センター	(052)703-2622	(052)703-2732

★他の指定管理者が管理するスポーツ施設★

これらの施設で開催される教室事業及び臨時休場等については、それぞれの施設までお問合せください。	施設名	TEL	FAX	施設名	TEL	FAX
	パロマ瑞穂スポーツパーク管理棟【ラグビー場など】	(052) 836-8200	(052) 836-8206	守山スポーツセンター	(052) 792-7066	(052) 792-7067
	パロマ瑞穂スポーツパーク研修棟【プール・トレーニング室】	(052) 836-8210	(052) 836-8211	志段味スポーツランド	(052) 736-3766	(052) 736-3772
	パロマ瑞穂アリーナ	(052) 836-8228	(052) 836-8221	鳴海プール	(052) 891-9314	(052) 891-4301
	名古屋市体育館	(052) 872-6655	(052) 872-6657	香流橋プール	(052) 773-5311	(052) 773-5805
	天白スポーツセンター	(052) 806-0551	(052) 806-1164	名城庭球場	(052) 912-3321	(052) 912-3196
	緑スポーツセンター	(052) 891-7775	(052) 891-7779	上社レクリエーションルーム	(052) 771-0021	(052) 760-1230
	東スポーツセンター	(052) 723-0411	(052) 723-0440	東山公園テニスセンター	(052) 832-1115	(052) 832-1335
	昭和スポーツセンター	(052) 733-6831	(052) 733-6832	テラスポ鶴舞	(052) 745-8545	(052) 745-1780
	千種スポーツセンター	(052) 782-0700	(052) 782-6700			

★★★★★支援アスリートの紹介★★★★★



詳しくは、当協会ホームページ（応援基金ページ）
URL : <https://www.nespa.or.jp/sports/donation/>
をご覧ください。

「MOVE ON 2026」は、愛知県・名古屋市がアジア・アジアパラ競技大会を契機に地域の取り組みを応援するために制作したロゴマークです。



★アジア・アジアパラ競技大会開催に伴う利用休止となる期間のお知らせ★

アジア・アジアパラ競技大会開催に伴い、一部の施設で利用できない期間があります。
該当施設および利用できない期間については、名古屋市のホームページでご確認ください。

