

体力測定会

時10月12日(月・祝)①10時～12時、②13時～15時(受け付け①～11時30分②～14時20分／当日直接会場へ)

場スポーツセンター(内神田2-1-8)

対小学生以上の方※血圧高めの方や、当日の健康状況のチェック結果しだいでは参加できない場合あり

内小学生～64歳＝新体力テスト6種目(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン)、65歳以上＝新体力テスト6種目(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)※身長・体重・血圧・体脂肪

率測定は共通
固生涯学習・スポーツ課スポーツ振興係☎03-5211-3627
他持ち物＝運動着・室内用運動靴・飲み物・タオル

7割柔道クラブ

時10月18日～令和9年3月21日の毎月第3日曜(全5回／11/15を除く)10時～12時

場スポーツセンター(内神田2-1-8)

対小学生以上の柔道経験者(小学生は保護者の同伴が必要)

定50名(抽選／区内在住者優先)

内「疲れたら休憩する」「無理をしない・させない」柔道で健康増進を図る

費全日本柔道連盟登録者＝無料、未登録者＝1回1,000円

申締切日を確認のうえ、開催日ごとに申込フォームから

固講習内容＝(公財)全日本柔道連盟新事業開発室☎03-3818-4688、会場＝スポーツセンター☎03-3256-8444

他持ち物＝柔道衣

アーチェリー大会

時11月3日(火・祝)10時30分～(受け付け10時～)

場スポーツセンター(内神田2-1-8)

対区内在住・在勤・在学者、千代田区アーチェリー協会会員

定30名(申込順)

内インドアラウンド30射×2回(リカーブ初級<10m・80cm的>、リカーブ中級<18m・80cm的>、リカーブ一般<18m・40cm的または三つ目的>、コンパウンド<18m・三つ目的>)

※表彰種目は参加人数で調整

費1,000円(傷害保険料を含む／当日支払い)

申10月23日(金)までに申込フォームから

固千代田区アーチェリー協会・福島☎090-5450-9194

千代田区オープン卓球大会

時11月1日(日)年齢別男子・女子＝9時30分～、一般男子・女子＝14時～

場スポーツセンター(内神田2-1-8)

種目一般男子・女子、年齢別男子・女子(1人1種目まで)

費高校生以下800円、その他の方

1,500円

申9月24日(木)～10月5日(月)(必着)までに所定の申込書(スポーツセンターで配布)を郵送

固千代田区卓球連盟・小川☎090-4931-7683

卓球教室V期

時11月2日～12月14日の毎週月曜(11/16・11/23を除く全5回)①入門・初心者クラス＝10時～11時30分②中級者クラス＝13時～14時30分

場スポーツセンター(内神田2-1-8)

対中学生を除く15歳以上で①初めてラケットを持つ方や基本技術を学びたい方②フォア・バック・ツッツキのラリーが50本以上できる方

定各8名(抽選／区内在住者を優先) 費6,400円

申10月19日(月)までにHPから

固スポーツセンター☎03-3256-8444

スポーツ中の事故に注意!

運動中の事故防止のため、ウォーミングアップとクールダウンを徹底しましょう。準備運動を怠るとけがにつながるおそれがあります。また、十分な睡眠や栄養、水分補給を心がけ、熱中症や急な体調不良を防ぎましょう。施設や道具の使用前の確認も必要です。日頃から応急手当ての方法を学び、AEDがある場所も把握しましょう。

固丸の内消防署☎03-3215-0119、麹町消防署☎03-3264-0119、神田消防署☎03-3257-0119

Family Day こどもまっと

子どもと一緒に美術館を楽しめる特別イベントを今年も開催します。美術館デビューの子どもにもぴったりの多彩なプログラムをご用意しています。

時10月8日(木)～16日(金)10時～17時(金曜・土曜は20時まで、10日(土)～12日(月・祝)は完全日時予約制)

場東京国立近代美術館(北の丸公園3-1)

対小学生以下の子どもとその保護者

対象展覧会 所蔵作品展「MOMATコレクション」

申HPから

固東京国立近代美術館☎050-5541-8600

ウォーカブルなまちづくりを楽しむ

★ウォーカブルな活動採択案件

神田錦町「ご縁日」2026

綱引き大会や屋台の出店、吹奏楽&パフォーマンス、みこしやはんてんの展示などを行います。

時10月2日(金)16時～21時

場テラススクエア公開空地、七五三太公園、神田警察通り(神田錦町3-22)

固「ご縁日」実行委員会事務局☎070-2455-7857

回遊と滞留空間の分離による魅力あるまちづくり★

歩行者天国の時間中、一時的に休息できるような滞留スポットを創出します。

時10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日・15日・22日・29日のいずれも日曜(全9回)13時～16時30分

場ラオックス秋葉原本店～オノデン間(外神田1-2)、Akky II～GiGo秋葉原3号館間(外神田1-10～外神田1-11)、AKKY本店～AOKI 秋葉原店間(外神田1-13～外神田1-12)、講武稲荷神社周辺(外神田1-9) 固秋葉原電気街振興会☎03-3257-0568

神田駅東西連携ウォーカブル★

神田駅を境とした東西の歩行者ネットワークを強化し、回遊性を高めるため、東西連携でウォーカブルなまちづくりを推進します。

・鍛冶式ウォーカブルプロジェクト4(神田駅東側)

神田駅高架下の東西をつなぐ上白壁橋通りで、食事やパソコン作業、休憩ができる滞在空間を創出します。

時10月8日(木)・9日(金)10時～18時

場上白壁橋通り(鍛冶町2～内神田3)

固鍛冶式ウォーカブルプロジェクト企画実行委員会☎080-3550-9317

・KANDAフェス2026(神田駅西側)

地域団体や学生によるステージ、地方物産の販売、子どもハロウィンパレードなど、誰でも楽しめる体験型企画を行います。

時10月9日(金)17時～19時、10月10日(土)11時～15時

場神田外語学院本館前、神田外語本部ビル(内神田2-13)

固(学)佐野学園☎03-3258-5823

KIDS ART WORKSHOP(親水キャンバスワークショップ)★

子どもたちがシールを用いてコラージュアートできるワークショップを行います。周りに休憩できるスポットも創出します。

時10月17日(土)10時～、11時～、18日(日)10時～、13時～、15時～

場大手町川端緑道(大手町2-3) 定各回20名(先着順)

固地域まちづくり課まちづくり推進係☎03-5211-3619