

参加者
大募集!

2026 募集案内パンフレット

太鼓の達人・ぶよぶよ
eスポーツ
2/21^土
東京体育館
サブアリーナ
eスポーツが
仲間入り!
縁ジョイサポーター
ザ・たち
お笑いコンビ

カラオケ
1/24^土
なかのZERO
小ホール
縁ジョイサポーター
瀬川 瑛子
歌手

ワルツ・タンゴ・チャチャチャ・ルンバ
ダンススポーツ
2/8^日
駒沢オリンピック公園
総合運動場 体育館
縁ジョイサポーター
廣島悠仁・大西咲菜組
ダンサー

第5回

2026 東京都シニア・コミュニティ交流大会

TOKYO 縁ジョイ!

健康マージャン
1/17^土
ひがしんアリーナ
縁ジョイサポーター
井出 洋介
麻雀プロ

囲碁
1/17^土
ひがしんアリーナ
縁ジョイサポーター
吉原 由香里
囲碁棋士（六段）

将棋
1/17^土
ひがしんアリーナ
縁ジョイサポーター
田中 寛彦
将棋棋士（九段）
提供：日本将棋連盟

1人参加も
大歓迎!!

2026
(令和8)年
4月1日
時点

都内在住
60 以上
歳 対象

参加費
1人1種目
1,000円

応募締切
令和7年
11月25日(火)必着
※応募者多数の場合は抽選となります。

令和10年度ねんりんピック東京大会開催まであと3年!
一部種目の上位入賞者はねんりんピック彩の国さいたま2026の東京都代表選手の選考対象となります

【お問合せ】 東京都シニア・コミュニティ
交流大会事務局
【電話】 03-6272-6099
(土日祝日・年末年始を除く 10:00~17:00)

お申込みはこちら
TOKYO 縁ジョイ! 検索
<https://www.senior-enjoy.com/>



地域活動紹介
ポータルサイト
<https://senior-enjoy.com/circle/>



主催 東京都 / 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
協力 公益財団法人日本棋院 / 公益社団法人日本将棋連盟 / 健康マージャン実行委員会 /
一般社団法人日本歌手協会 / 東京都ダンススポーツ連盟 / 一般社団法人東京都eスポーツ協会
特別協賛 一般社団法人Mリーグ機構 協賛 理研ビタミン株式会社 KEIO 京王電鉄

リサイクル適性 A
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



大会要項

大会目的	シニア世代の皆様に興味として親しまれている種目による交流大会を開催し、人と人とのつながりを新たに生み出すとともに、身近なコミュニティへの参加のきっかけづくりを目指すことで、シニア世代の健康で心豊かな生活を応援していきます。		
主催	東京都、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団		
協力	公益財団法人日本棋院、公益社団法人日本将棋連盟、健康マージャン実行委員会、一般社団法人日本歌手協会、東京都ダンススポーツ連盟、一般社団法人東京都eスポーツ協会		
特別協賛	一般社団法人Mリーグ機構	協賛	理研ビタミン株式会社、京王電鉄株式会社
種目	囲碁・将棋・健康マージャン 1月17日(土)、カラオケ 1月24日(土)、ダンススポーツ 2月8日(日)、eスポーツ 2月21日(土) ※同じ日に開催されない種目であれば、複数種目の申込みも可。ただし、参加費は1種目1,000円		
参加資格	都内に住民登録している2026(令和8)年4月1日時点で満60歳以上の方 ただし、ダンススポーツは、1組(ペア)のうち1名は都内に住民登録している方		
参加費	1人1種目 1,000円 ※ダンススポーツは1人1,000円とし、団体戦と個人戦の両方に出場可		
大会の特徴	上位入賞のほか長寿賞など特別賞もご用意。どなたにも受賞のチャンスがあります。本大会の上位入賞者(カラオケ・eスポーツを除く)は、次年度の「ねんりんピック彩の国さいたま2026」東京都代表選手の選考対象となります(若干名)。 ※ねんりんピックについてはP14をご参照ください。		
大会記念品	参加者全員に大会記念品を進呈します。		

大会ご参加にあたっての注意事項

健康管理について	①参加にあたっては、あらかじめ健康診断を受けるなど、ご自身による万全な健康管理のもとにご参加ください。 ②主催者及び大会事務局では、大会当日は応急処置以外の責任は負いません。 ③主催者は大会当日傷害保険に加入します。ただし、天災事故や疾病による事故は対象外とします。 ④大会当日は会場に救護に関する職員(看護師等)を配置します。 ⑤大会当日は健康保険証及びかかりつけ医の診察券をご持参ください。
申込規約	①参加費の返金については、申込者都合によるキャンセルをはじめ、地震・風水害・雨天などによる中止など、いかなる場合においても対応いたしません。 ②当日は、スタッフカメラによる撮影及び報道各社による取材が入る可能性があります。また、競技中に撮影した写真や動画等は、広報等(ポスター・チラシ・ホームページ・大会事後広報等)に使用する場合もございますので、予めご了承ください。 ③応募者多数の場合は抽選となります。 ④当選者には、12月上旬～中旬を目処に、「当選通知兼払込依頼案内」をお送りしますので、期日までに参加費のお支払いをお願いします。 ⑤期日までに参加費の入金が確認できない場合はお申込みが無効となり、大会に参加できません。
お問合せ窓口	当選通知兼払込依頼案内を紛失してしまった場合など、お困りのときには大会事務局までご連絡ください。 【問合せ先】東京都シニア・コミュニティ交流大会事務局 TEL:03-6272-6099 (土日祝日・年末年始を除く10:00～17:00)

■個人情報の取扱いについて

下記にご同意の上、お申込みください。

- 1.ご提供いただいた個人情報は、「東京都シニア・コミュニティ交流大会」の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。
- 2.当事業団は、ご提供いただいた個人情報を本事業を共同で行う東京都と共同利用することがございます。東京都との間で協定を結び、情報管理についての取交しを行っております。
- 3.当事業団は、1.の利用目的の達成の範囲内で、お預りした個人情報の取扱いを業務委託先及び協力団体に委託することがございます。
- 4.個人情報をご提供いただくことは任意ですが、ご提供いただけない場合は1.の目的が遂行できない場合があります。
- 5.当事業団が保有している個人情報の開示・訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には、対応いたします。開示・訂正等の手続き方法及び受付窓口等については、文末にあるお客様相談窓口まで電話または電子メールのいずれかの方法にてお問合せください。

●公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 お客様相談窓口
TEL:03-6380-4955 / Mail:privacy@tef.or.jp
受付時間:月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長

大会参加までの流れ

① 参加お申込み

応募締切:2025(令和7)年11月25日(火)必着

※応募者多数の場合は抽選となります。

囲碁・将棋・健康マージャン・カラオケ・eスポーツ

WEBで
お申込み
の場合

右のQRより大会公式
HPのフォームから
お申込みください。



郵送で
お申込み
の場合

P10・P13の参加申込書にご記入の上、
申込書に記載の宛先までご郵送くだ
さい。

ダンススポーツ

WEBで
お申込み
の場合

右のQRより東京都ダンス
スポーツ連盟HPのフォーム
からお申込みください。



郵送で
お申込み
の場合

P11～P12の参加申込書にご記入の
上、申込書に記載の宛先までご郵送
ください。

② 抽選結果

12月上旬～中旬に発送

郵送でお申込みの方へはハガキで、WEBでお申込みの方へはメールで抽選結果をお送りします。
当選した方は「当選通知兼払込依頼案内」に従い、期日までに参加費のお支払いをお願いします。

③ 参加費の お支払い

囲碁・将棋・
健康マージャン・
カラオケ・eスポーツ

お支払期限:2025(令和7)年12月19日(金)

ダンススポーツ

お支払期限:2026(令和8)年1月16日(金)

※期限までに入金が確認できない場合はお申込みが無効となり、大会に参加できません。

囲碁・将棋・健康マージャン・カラオケ・eスポーツ

(1) クレジットカード決済の方

当選の方には、お申込みの際にご入力いただいた
メールアドレス宛に、12月上旬～中旬に
「当選通知兼払込依頼案内」をお送りします。

(2) コンビニでお支払いの方

当選の方には、お申込みの際にご入力いただいたご住所宛に、
12月上旬～中旬に「当選通知兼払込依頼案内」のハガキ
をお送りします。

ダンススポーツ

(1) クレジットカード決済の方

お申込みの際にご入力いただいたメールアドレス宛に、申込確認
後一ヶ月以内を目処にカード決済のご案内メールをお送りします。

(2) 銀行口座振込の方

下記口座に期日までにお振込みください。

三菱UFJ銀行 新宿通支店(店番050)

普通0482944 TOKYO縁ジョイ!事務局

(個人戦のみの参加の方はペアの代表者が、団体戦に参加の
方はチームの代表者が、まとめてお支払いをお願いします)

※お振込手数料はご負担ください。

④ 大会当日の ご案内送付

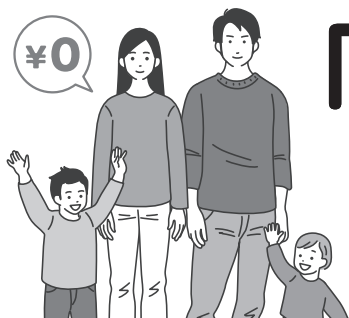
大会当日一週間前を目処に発送

大会当日の持ち物、競技ルール、当日のタイムスケジュール、会場マップ
などを記載しております。必ずご確認ください。

※参加費支払後にキャンセルされる場合は、大会事務局までご連絡ください(参加費は返金いたしません)。

⑤ 大会に参加

お申込みした種目の日時・会場をご確認の上、ご参加ください。



「無料イベント」案内

大会当日は、年齢を問わずどなたでも参加・観覧いただける、ステージプログラムや体験コーナーなど、無料で楽しめる企画が盛りだくさん!「無料イベント」のみ参加希望の方は、当日直接会場へお越しください。(一部事前申込制有)



日替わりコンテンツ(一部をご紹介)



9路盤連碁対決



大道詰将棋講座



自由対局コーナー



特別ゲスト歌唱ライブ



トップアスリートダンサーによるデモ



eスポーツスクール
(1月以降に大会HPにて募集開始)

上記以外の日替わりコンテンツや当日のタイムスケジュールは大会公式ホームページをご確認ください

いつでも楽しめる体験コーナー

eスポーツ体験

eスポーツは「エレクトロニック・スポーツ」の略で、世代や距離をこえて盛り上げられる電子ゲーム。操作もルールもシンプルなので、初心者の方も気軽にトライできます。趣味や交流を広げるきっかけにもおすすめ!



ねんりんピック種目体験 (ペタンク)

中でも人気の『ペタンク』などが体験できる、ねんりんピック種目コーナーをご用意します。ペタンクは、シンプルながら、戦略や駆け引きを用いるゲーム性もあり、子どももシニアも楽しめる種目です。



ウェルネス機器体験

筋量・筋質・筋力が測定できる「マルチ周波数体組成計」など、気になる身体状態をチェックできるウェルネス機器が大集合。ずっと元気に!もっと元気に!健康に役立つサービスが体験できます。



※写真はイメージです。

eスポーツ

「簡単に操作できて脳にも良さそう」「子どもと遊べる」など、
新たなライフスタイルや交流に繋がるeスポーツ。
初心者の方もぜひ気軽にご参加ください！

新種目!

2月21日
来場!!

緑ジョイスポーター

ザ・たち

会場

東京体育館 サブアリーナ

東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1

交通アクセス JR総武線「千駄ヶ谷駅」すぐ・都営地下鉄大江戸線
「国立競技場駅」A4出口すぐ *エレベーター有

日時

2026(令和8)年

2月21日(土) 10:00~17:00 終了予定

受付 9:00~10:00 開会式 10:00

募集
人数

太鼓の達人 約100名

ぷよぷよ 約100名

参加
資格

都内に住民登録している2026(令和8)年
4月1日時点で満60歳以上の方

競技
内容

- 個人戦
1人1タイトルのみ参加可能
ダブルエリミネーション方式
(敗者復活ありのトーナメント)

競技
方法

- 太鼓の達人
- ①試合は得点差によって勝敗を決定します。
 - ②課題曲は、後日大会HPにて発表する曲の中から選べます。
 - ③スコア設定は「真打」、難易度は「かんたん」「ふつう」「むずかしい」「おに」から、各プレイヤーが大会当日に選択します。

- ぷよぷよ
- ①試合は「ぷよぷよ通」モードを使用。2本先取を1セットとし、2セット先取で勝利となります。
 - ②使用キャラクターは大会開催時における全てのキャラクターを使用できます。
 - ③当日は下記の設定で試合を行います。

おぷしょん	きほんせってい:(振動:OFF/ゴースト:ON/連鎖アニメ:ON) キーそうさせってい:「おぷしょん」での変更は不可。 キャラクターセレクト時に「そうさほうほう」選択にて変更可能 色ちょうせい:大会時に審判員に申告の上「おぷしょん」から変更可能
ゲーム前 せってい	セット数:2/WIN数:2/クイックドロップ:OFF/ブースト:OFF/オートプレイ:OFF/ れんさ予告:OFF デコせってい:はい/いい:スポーツアリーナ/ぷよのしゅるい:アクア/BGM:7/ SE:ON/ハンデせってい:中辛
ゲームせってい [デフォルト]	マージンタイム:96/連鎖しぼり:なし/おじゃまぷよレート:70/ ぷよを消せる個数:4/ゲームスピード:x1.0

競技
規則

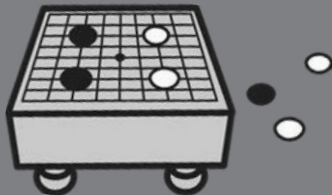
- ①プレイヤーは個人で参加するものとします。
- ②使用機種は、いずれもNintendo Switch版「太鼓の達人 ドングルフェスティバル」及び「ぷよぷよeスポーツ」の最新バージョンです。
- ③コントローラーは運営が用意したものを使用します。障がいなどが理由で持込みのコントローラーの使用を希望する方は事前に事務局にお問合せください。
- ④試合の組合せ及び審判・競技運営は、一般社団法人東京都eスポーツ協会が行います。
- ⑤オープントーナメントのため、実力を加味した組合せは行いません。
- ⑥不測の事態が発生した場合は、審判員の判断を優先します。

表彰

各タイトルの得点上位3位を表彰します。
※上記以外に特別賞も設定し表彰します。

【申込方法】P1~2をご確認の上、P13の申込書でお申込みください。

囲碁



1月17日
来場!!

縁ジョイサポーター

吉原 由香里さん

会場

ひがしんアリーナ(2階武道場)

東京都墨田区錦糸4-15-1

交通アクセス

JR総武線「錦糸町駅」北口より徒歩約3分、錦糸公園内

*エレベーター有

東京メトロ半蔵門線「錦糸町駅」4番出口より徒歩約2分、

錦糸公園内 *エレベーター有

日時

2026(令和8)年

1月17日(土) 10:00~17:30終了予定

受付 9:00~10:00 開会式 10:00

募集
人数

個人戦 約200名

参加
資格

都内に住民登録している2026(令和8)年
4月1日時点で満60歳以上の方

競技
内容

- 近い棋力同士を組合せる変則リーグ制で
全員4回の対局を行います(スイス方式)。
- 希望者には抽選で棋士の指導碁を実施。

競技
方法

- ①互先・先番6目半コミ出しとなります。
ただし相手の棋力が異なる場合1段級差1子の
ハンデ戦(置き石は最大5子まで)で行います。
- ②持ち時間は1人35分切負けとします。

競技
規則

- ①ルールは日本囲碁規約に則ります。
- ②対局の組合せ及び審判・競技運営は、公益財団法人日本棋院が行います。
- ③経験や強さを考慮し、近い棋力同士を組合せる工夫をします。
- ④対局において疑義が発生した場合は、審判員の判断を最優先とします。

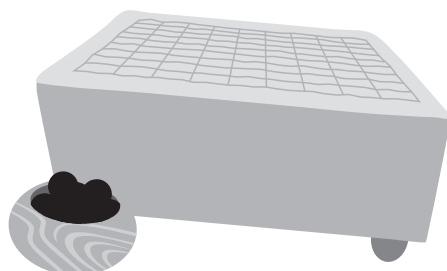
ねんりんピック
東京都代表
選考について

- ①本大会では、お申込み時に「ねんりんピックに出場を希望する」として参加された方の
うち、上位1名は「ねんりんピック彩の国さいたま2026」の東京都代表と
して出場する権利を得ることができます。
- ②「ねんりんピック彩の国さいたま2026」の詳細については右のQRを
ご参照ください。



表彰

各ブロックの4戦全勝者を表彰します。
※上記以外に特別賞も設定し表彰します。



【申込方法】P1~2をご確認の上、P10の申込書でお申込みください。

将棋



1月17日
来場!!

縁ジョイサポーター
田中 寅彦さん

提供: 日本将棋連盟

会場

ひがしんアリーナ (2階武道場)

東京都墨田区錦糸4-15-1

交通アクセス

JR総武線「錦糸町駅*」北口より徒歩約3分、錦糸公園内
*エレベーター有

東京メトロ半蔵門線「錦糸町駅*」4番出口より徒歩約2分、
錦糸公園内 *エレベーター有

日時

2026(令和8)年

1月17日(土) 10:00~17:30終了予定

受付 9:00~10:00 開会式 10:00

募集
人数

ねんりんピック選考枠 48名

一般枠 約80名

参加
資格

都内に住民登録している2026(令和8)年
4月1日時点で満60歳以上の方

競技
内容

- 変則スイス式で全員4回の対局を行います
(リーグ戦)。
- 希望者には抽選で棋士の指導対局を実施。

競技
方法

- ①総平手戦、先後は振り駒で決定。
- ②持ち時間は1人20分、切れたら1手30秒の
秒読みとします。
ただし、進行状況によっては審判員の判断で
変更する場合があります。

競技
規則

- ①ルールは日本将棋連盟対局規定に則ります。
- ②対局の組合せ及び審判・競技運営は、公益社団法人日本将棋連盟が行います。
- ③経験や強さを考慮し、近い棋力同士を組合せる工夫をします。
- ④対局において疑義が発生した場合は、審判員の判断を最優先とします。

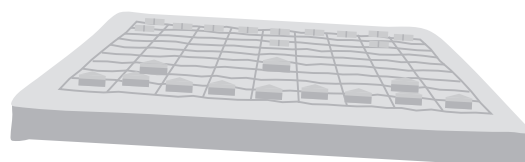
ねんりんピック
東京都代表
選考について

- ①本大会では、ねんりんピック選考枠で参加された方のうち、上位3名は「ねんりんピック
彩の国さいたま2026」の東京都代表として出場する権利を得ることが
できます。
- ②「ねんりんピック彩の国さいたま2026」の詳細については右のQRを
ご参照ください。



表彰

各ブロックの4戦全勝者を表彰します。
※上記以外に特別賞も設定し表彰します。



【申込方法】P1~2をご確認の上、P10の申込書でお申込みください。

健康マージャン



1月17日
来場!!

日時

2026(令和8)年

1月17日(土) 10:00~17:30終了予定

受付 9:00~10:00 開会式 10:00

募集人数

個人戦 約300名

※別途、健康マージャン実行委員会推薦の100名が参加予定

参加資格

都内に住民登録している2026(令和8)年
4月1日時点で満60歳以上の方

競技内容

- 個人戦4回戦(得点方式)
- 参加申込書により申告された経験等をもとに1ブロック72名程度に分け、全4回戦の総合ポイントでブロックごとに順位を競います。

競技方法

- ①競技に使用するテーブルは、全自動麻雀卓とし、サイコロは使用しません。
 - ②1ゲーム(以下「対局」という)は半荘東南まわしとし、半荘の制限時間は55分とします。
 - ③「場所決め」は、組合せ表による座位指定で行います。
 - ④すべての対局は、制限時間到達時の局で終了することとします。
- ※順位の決定にあたってポイントが同点の場合は、年齢の高い選手を上位とします。

競技規則

- ①一般社団法人日本健康麻将協会が定める、健康マージャン公式競技規定に則ります。
- ②試合の競技運営及び審判は、健康マージャン実行委員会が行います。
- ③経験や強さを考慮し、近い棋力同士を組合せる工夫をします。

大会ルールについて

今回の大会ルールは一般社団法人日本健康麻将協会が推奨する「ウエルネスマージャンスマートルール」で行います。このルールは初心者の方でも点数計算が簡単で、経験者の皆さんにとってもなじみやすいものです。

- ①アリアリルール(クイタン後付けアリ)、一発・裏ドラ・カン・裏アリのルールがベース
- ②符計算無し(右記表参照(親は表の1.5倍))
- ③アンカンは1つで+1翻ミンカンは2つで+1翻(ただしアガリ役ではない)
- ④チートイツは2翻

※その他のルール詳細については当日配付のルール表をご覧ください。

※ルールについて事前にお知りになりたい場合のお問合せは

一般社団法人日本健康麻将協会(Mail:info@kenko-mahjong.com)まで

ねんりんピック 東京都代表 選考について

- ①本大会では、成績上位8名は、「ねんりんピック彩の国さいたま2026」の東京都代表として出場する権利を得ることができます。
- ②「ねんりんピック彩の国さいたま2026」の詳細については右のQRをご参照ください。



表彰

各ブロックの得点上位3名(優勝、準優勝、3位)を表彰します。
※上記以外に特別賞も設定し表彰します。

本大会では、全自動麻雀卓のアモスJOYバッテリータイプ(大洋技研)を使用します。ペースメーカーを使用されている方は、事前にかかりつけの医師にご相談の上、お申込みください。

緑ジョイサポーター

井出 洋介さん

会場

ひがしんアリーナ(3階メインアリーナ)

東京都墨田区錦糸4-15-1

交通アクセス

JR総武線「錦糸町駅」北口より徒歩約3分、錦糸公園内

*エレベーター有

東京メトロ半蔵門線「錦糸町駅」4番出口より徒歩約2分、

錦糸公園内 *エレベーター有



【申込方法】P1~2をご確認の上、P10の申込書でお申込みください。

カラオケ



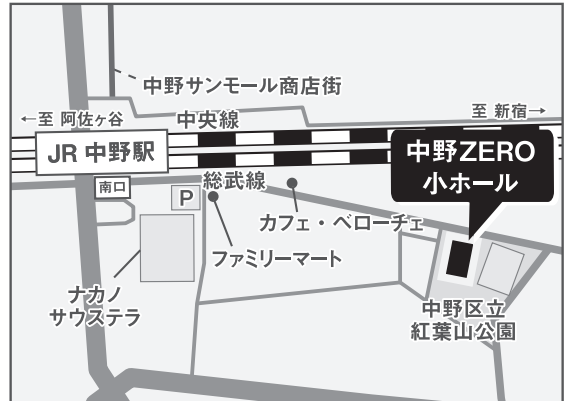
1月24日
来場!!

縁ジョイサポーター
瀬川 瑛子さん

会場

なかのZERO 小ホール
東京都中野区中野2-9-7

交通アクセス JR「中野駅」南口より徒歩8分 *エスカレーター有



日時

2026(令和8)年
1月24日(土) 10:30~17:10終了予定
受付 9:45~15:00 開会式 10:30

共催

中野区

募集
人数

約100名

参加
資格

都内に住民登録している2026(令和8)年
4月1日時点で満60歳以上の方
※出場はソロ(1名)とし、1回(1曲)のみとします。

競技
内容

●1コーラス(1番)を歌い、複数の審査員が歌唱力やステージ上での
パフォーマンスを総合的に評価します。

競技
方法

- ①歌唱曲は参加申込書に記載の曲と同一曲とします。
- ②1コーラス(1番)を歌唱ください。
※1コーラスが極端に長い曲は、大会事務局の判断により歌唱の途中で打切場合があります。
※1コーラスが極端に短い曲であっても、歌唱は原則1コーラスのみとします。
- ③キー調整については、参加申込書により申告ください。

競技
規則

- ①使用機種はDAM(LIVE DAM STADIUM STAGE)とします。
※歌詞をご覧になりながら歌唱いただけるよう、ステージには歌詞モニターを用意します。
- ②歌唱順・企業運営は、一般社団法人日本歌手協会が行います。

審査員

一般社団法人日本歌手協会所属の歌手等が審査を行います。
(カラオケの機械の採点機能は使用しません。)

表彰

審査員の審査で上位5名(最優秀賞、優秀賞)を表彰します。
※上記以外に特別賞も設定し表彰します。



【申込方法】P1~2をご確認の上、P13の申込書でお申込みください。

ダンススポーツ

ワルツ・タンゴ・チャチャチャ・ルンバ



2月8日
来場!!

縁ジョイサポーター
廣島悠仁・大西咲菜組

会場

駒沢オリンピック公園総合運動場
体育館

東京都世田谷区駒沢公園1-1

交通アクセス 東急田園都市線
「駒沢大学駅」徒歩20分
*エレベーター有

バスを
ご利用の方
はこちら



日時

2026(令和8)年
2月8日(日) 10:00~17:30 終了予定
受付 9:00~9:40 開会式 10:00

募集
人数

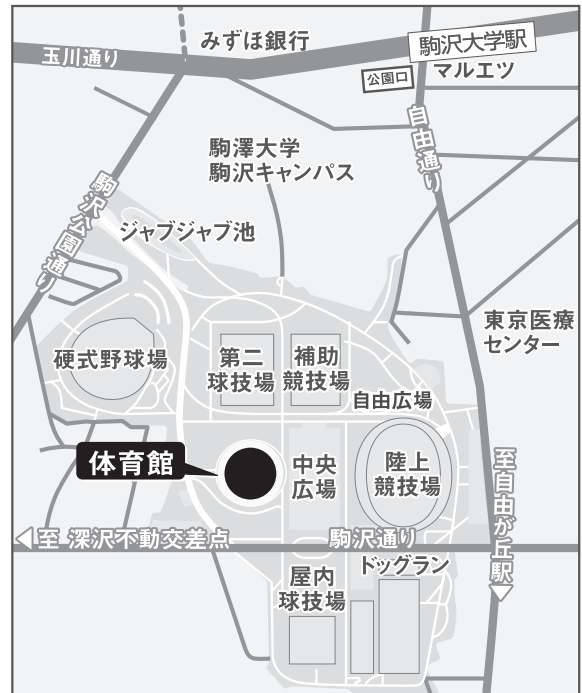
団体戦 約30チーム 個人戦 約200組

参加
資格

2026(令和8)年4月1日時点で満60歳以上で
リーダー、パートナーのうち1名は都内に住民登録
している方 ※団体戦と個人戦の両方に出場可

競技
内容

- 団体戦
- チーム構成:1チーム4組(1組1種目限定)
 - 種目:4種目(ワルツ・タンゴ・チャチャチャ・ルンバ)総合戦
 - 参加希望部門(スタンダード部門、ラテン部門の一方または両方に出場可)と上級・中級・初級の区分のいずれか1つを参加申込書により申告ください。
 - ・スタンダード部門(ワルツ・タンゴの2種目総合戦)を上級・中級・初級のクラスに分けます。
 - ・ラテン部門(チャチャチャ・ルンバの2種目総合戦)を上級・中級・初級のクラスに分けます。
 - ・上級=過去も含め両名ともダンススポーツ団体公認の上位級(例:A~B級)保有者相当
 - ・中級=過去も含め両名ともダンススポーツ団体公認の中位級(例:C~D級)保有者相当
 - ・初級=上級・中級者以外
 - スタンダード部門、ラテン部門の各上級・中級・初級のクラスごとに競技を行います。
- 個人戦



競技
方法

- 団体戦
- ① 予選はチェック法審査により、審判員の合計チェック数が多い順に既定組数が次のラウンドに進出します。
 - ② 決勝戦は8チームで行い、順位法審査により順位を決定します。同点で決勝戦進出チームが9チーム以上になる場合は、同点決定戦を行い、8チームに絞ります。
- 個人戦
- ① 予選はチェック法審査により、審判員の合計チェック数が多い順に既定組数が次のラウンドに進出します。
 - ② 決勝戦は6組で行い、順位法審査により順位を決定します。同点で決勝戦進出組数が7組から9組になる場合は、そのまま決勝戦を行います。10組以上となる場合は、同点決定戦を行い、9組に絞ります。

競技
規則

- ① 大会開催時点での公益社団法人日本ダンススポーツ連盟競技規程を準用します。
- ② 服装は、男女とも正装もしくは平服とします。 ③ 使用フィガーは、自由とします。
- ④ 女性は、新品のヒールカバーの着用が必須です。
- ⑤ 組合せ及び審判・競技運営は東京都ダンススポーツ連盟が行います。

ねんりんピック
東京都代表
選考について

- ① 本大会では、個人戦の各部門の上級で決勝に残った上位1組は、「ねんりんピック彩の国さいたま2026」の東京都代表として出場する権利を得ることができます。競技内容、競技方法、競技規則については本大会の上級個人戦に則り実施します。
- ② 「ねんりんピック彩の国さいたま2026」への出場資格は、2026(令和8)年4月1日時点で満59歳以上で、リーダー、パートナーの両方が都内に住民登録されている方。
- ③ 「ねんりんピック彩の国さいたま2026」の詳細については右のQRをご参照ください。



表彰

- 団体戦 上位3チームを表彰します。
- 個人戦 1位×6部門(スタンダード部門・ラテン部門の各上級・中級・初級)を表彰します。
※上記以外に特別賞も設定し表彰します。

【申込方法】P1~2をご確認の上、P11・12の申込書でお申込みください。

2026 東京都シニア・コミュニティ交流大会 参加申込書

WEB
申込みは
こちら→



お申込みに
ついて

- ①本大会へのご参加については、P1～2をご一読いただき、同意の上お申込みください。
②下記の太枠内にご記入のうえ、切離して下に記載の宛先までお送りください。

フリガナ	性別	生年月日	大正・昭和
お名前	男・女・無回答	年	月 日
住所 〒 ー			
東京都 区市町村			
電話番号		電話番号（携帯電話）	
緊急連絡先（ご本人以外）		電話番号	
お名前		ご本人との関係（ ）	
メールアドレス ※クレジットカード決済の方は必須です		車の利用 ☐ 有り ☐ 無し	
参加費お支払方法 ☐ クレジットカード決済 ☐ コンビニでお支払い 当選の方には、12月上旬～中旬に「当選通知兼払込依頼案内」を下記の方法でお送りします。 [クレジットカード決済の方 ⇒ メール／コンビニ払いの方 ⇒ ハガキ]		介護者の有無 ☐ 有り ☐ 無し	

▼ 参加希望種目の欄にチェック ☒ を入れた後、必要情報をご記入ください。

いずれか一種目を選択してください	☐ 囲碁	下記をご希望の方は ☒ を入れてください。 ☐ ねんりんピックに出場を希望 ※棋力： 段 級	※棋力の分からない方はおおよそのレベルをご記入ください (例：19路盤で終局がわかる等)
	☐ 将棋	下記より、ご希望の参加枠いずれかに ☒ を入れてください。 ☐ ねんりんピック選考枠で参加する(定員48名) ねんりんピック選考枠の抽選にはずれた場合、一般枠での申込みを 希望する 希望しない ☐ 一般枠で参加する(定員約80名)	※棋力の分からない方はおおよそのレベルをご記入ください (例：駒の動かし方がわかる等)
	☐ 健康マージャン	競技経験等について、下記いずれかに ☒ を入れてください。 ☐ 教室などで教わった後、経験が少なく、ペースもゆっくりだと思う ☐ 経験はあるが、ペースがゆっくりな人ともマージャンを楽しめる ☐ 経験は長い方で、可能ならある程度できる人とマージャンがしたい	
	※上位入賞者は、ねんりんピックの東京都代表として出場する権利を得ることができます		

注1) 別日程の種目への申込みも可能ですが、別途参加費用がかかります。

注2) 将棋でねんりんピック選考として参加を希望される方が定員を超えた場合は抽選となります。

宛先

「東京都シニア・コミュニティ交流大会」事務局

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町3-10-2 共立ビル4F ※直接のお持込みはお控えください。

「参加申込書」を三つ折りし定型(※)封筒に入れていただいた場合の切手代は**110円**です(2枚まで)。

※定型の大きさ：最大タテ23.5cm×ヨコ12cm×厚さ1cm

宛先

「東京都ダンススポーツ連盟」事務局 〒161-0031 東京都新宿区西落合 1-28-14 榊原ビル 1F

「参加申込書」を三つ折りし定型(※)封筒に入れていただいた場合の切手代は110円です(2枚まで)。

※定型の大きさ:最大タテ23.5cm×ヨコ12cm×厚さ1cm

ダンススポーツ個人戦用 開催日 2月8日(日)

2026 東京都シニア・コミュニティ交流大会 参加申込書

WEB
申込みは
こちら→

お申込みについて

- ①本大会へのご参加については、P1～2をご一読いただき、同意の上お申込みください。
②下記の太枠内にご記入のうえ、切離して上に記載の宛先までお送りください。

フリガナ	性別	生年月日	大正・昭和
お名前	男・女・無回答	年	月 日
住所 〒	区 市 町 村		
電話番号	電話番号(携帯電話)		
緊急連絡先(ご本人とペア以外)	電話番号		
お名前	ご本人との関係()		
メールアドレス ※クレジットカード決済の方は必須です	車いすの利用【有・無】 介護者の有無【有・無】		
参加費お支払方法(個人戦のみ出場の方は、ペアの代表者がまとめてお支払いください)			
☐ クレジットカード決済 ☐ 指定口座へのお振込み ☐ 団体戦などで支払い済 [申込確認後一ヶ月以内に 支払通知(メール)が届きます] ※振込先:大会パンフレットP2を参照 ※支払期日:2026(令和8)年1月16日(金)			

▼代表者の組み相手は、下記の太枠線内にご記入ください。

フリガナ	生年月日
お名前	大正・昭和 年 月 日
住所 〒	☐ 代表者と同じ(記入不要) 性別 区 市 町 村 男・女・無回答
携帯電話(または自宅電話番号)	

出場区分(上級・中級・初級のいずれか1つ)を○で囲んでください

部門	出場区分	種目
スタンダード	上級★ 中級 初級	ワルツ・タンゴ
ラテン	上級★ 中級 初級	チャチャチャ・ルンバ
団体戦出場の有無を○で囲んでください		有(団体戦チーム名) ・ 無

注1) スタンダード部門・ラテン部門の両方に出場することは可能です。

注2) 原則として、申込後に参加選手を変更することはできません。

注3) 別日程の種目への申込みも可能ですが、別途参加費用がかかります。

ダンススポーツ団体戦用

開催日 2月8日(日)

2026 東京都シニア・コミュニティ交流大会 参加申込書

WEB申込みはこちら→

お申込みについて

①本大会へのご参加については、P1～2をご一読いただき、同意の上お申込みください。

②下記の太枠内にご記入のうえ、切離して上に記載の宛先までお送りください。

フリガナ お名前	性別 男・女・無回答	生年月日 大正・昭和 年 月 日
住所 〒 区 市 町 村		
電話番号	電話番号(携帯電話)	
緊急連絡先(ご本人とペア以外) お名前	電話番号 ご本人との関係()	
メールアドレス※クレジットカード決済の方は必須です		車の利用 ☐ 有り ☐ 無し
参加費お支払方法(チームの代表者がまとめてお支払いください) ☐ クレジットカード決済 ☐ 指定口座へのお振込み [申込確認後一ヶ月以内に支払通知(メール)が届きます]		介護者の有無 ☐ 有り ☐ 無し

▼代表者は、下記の太枠線内にご記入ください。(個人戦にもお申込みの方は、住所・電話番号は記入不要)

団体戦チーム名 【 】						
区分		フリガナ お名前	性別	生年月日	住所	※「Tel.」には携帯電話番号をご記入ください
ペア①「ワルツ」	リーダー		男・女 無回答	大正 昭和 年 月 日	〒 区 市 町 村	☐ 個人戦と同じ(記入不要) Tel.:
	パートナー		男・女 無回答	大正 昭和 年 月 日	〒 区 市 町 村	☐ 個人戦と同じ(記入不要) Tel.:
ペア②「タンゴ」	リーダー		男・女 無回答	大正 昭和 年 月 日	〒 区 市 町 村	☐ 個人戦と同じ(記入不要) Tel.:
	パートナー		男・女 無回答	大正 昭和 年 月 日	〒 区 市 町 村	☐ 個人戦と同じ(記入不要) Tel.:
ペア③「チャチャチャ」	リーダー		男・女 無回答	大正 昭和 年 月 日	〒 区 市 町 村	☐ 個人戦と同じ(記入不要) Tel.:
	パートナー		男・女 無回答	大正 昭和 年 月 日	〒 区 市 町 村	☐ 個人戦と同じ(記入不要) Tel.:
ペア④「ルンバ」	リーダー		男・女 無回答	大正 昭和 年 月 日	〒 区 市 町 村	☐ 個人戦と同じ(記入不要) Tel.:
	パートナー		男・女 無回答	大正 昭和 年 月 日	〒 区 市 町 村	☐ 個人戦と同じ(記入不要) Tel.:

注1)個人戦に出場するペアは別途個人戦用の申込みが必要です。 注2)携帯電話を所有していない場合は、「Tel.」の欄に自宅の電話番号を記入してください。

注3)チーム名に公序良俗に反する文言が含まれている場合、他者の著作権に抵触する文言が含まれている場合は、変更をお願いする場合があります。

注4)原則として、申込後に参加選手を変更することはできません。

2026 東京都シニア・コミュニティ交流大会 参加申込書

WEB
申込みは
こちら→



お申込みに
ついて

- ①本大会へのご参加については、P1～2をご一読いただき、同意の上お申込みください。
②下記の太枠内にご記入のうえ、切離して下に記載の宛先までお送りください。

フリガナ	性別	生年月日	大正・昭和
お名前	男・女・無回答	年	月 日
住所 〒 東京都 区 市 町 村			
電話番号	電話番号（携帯電話）		
緊急連絡先（ご本人以外） お名前	電話番号 ご本人との関係（ ）		
メールアドレス ※クレジットカード決済の方は必須です	車の利用 ☐ 有り ☐ 無し		
参加費お支払方法 ☐ クレジットカード決済 ☐ コンビニでお支払い 当選の方には、12月上旬～中旬に「当選通知兼払込依頼案内」を下記の方法でお送りします。 [クレジットカード決済の方⇒メール/コンビニ払いの方⇒ハガキ]	介護者の有無 ☐ 有り ☐ 無し		

▼ 参加希望種目の欄に ☒ を入れた後、必要情報をご記入ください。

☐ カラオケ						
曲名	歌手名 (誰の曲か)					
キー調整 (DAM カラオケ基準) ※キー調整不要の方は±0を○で囲んでください。 (-) ・ ±0 ・ (+)	選曲番号 ※指定がある場合 <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					

☐ eスポーツ	
ご希望のタイトルに ☒ を入れてください (ご参加は1人1タイトルのみです)	☐ 太鼓の達人 ドンダフルフェスティバル ☐ ぶよぶよeスポーツ

注1) 別日程の種目への申込みも可能ですが、別途参加費用がかかります。

宛先	「東京都シニア・コミュニティ交流大会」事務局 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町3-10-2 共立ビル4F ※直接のお持込みはお控えください。 「参加申込書」を三つ折りし定型(※)封筒に入れていただいた場合の切手代は 110円 です(2枚まで)。 ※定型の大きさ:最大タテ23.5cm×ヨコ12cm×厚さ1cm
----	---

令和10年度ねんりんピック東京大会開催まであと3年！



～高齢者が主役のスポーツ・文化の祭典～

ねんりんピック(全国健康福祉祭)

ねんりんピックは、
60歳以上のシニアを中心とした、
「健康と福祉の総合的な祭典」です

ねんりんピックは、厚生労働省、開催地の地方自治体、一般財団法人長寿社会開発センターが主催し、昭和63年(1988年)から、全国各地で開催されています。

テニスや弓道、ダンススポーツ、囲碁、健康マージャンなどのスポーツや文化種目の交流大会をはじめ、美術展や音楽文化祭、健康福祉機器展など様々なイベントを通じて、地域や世代を超えて交流の輪が広がっています。

第38回目となる令和8年の大会は、11月7日(土)～10日(火)まで埼玉県で開催されます。



※第36回ねんりんピックはばたけ鳥取2024大会の様子

ねんりんピックに参加するには

・選手などとして参加

予選大会等で選出された選手が、都道府県・政令指定都市代表としてねんりんピックに参加できます。美術展などでは60歳以上の方の作品を募集しております。いずれもお住まいの都道府県・政令指定都市にお問合せください。

・イベントに参加

講演会や音楽文化祭などのイベントでは事前に入場者募集を行います。また事前予約なしでお楽しみいただけるイベントも多数開催されます。

令和7年度以降の開催予定地

第37回(令和7年度)
岐阜県

令和7年10月18日～10月21日

第38回(令和8年度)
埼玉県

令和8年11月7日～11月10日

第39回(令和10年度)
東京都

期間:未定

過去の大会動画



ねんりんピック
愛顔のえひめ2023



ねんりんピック
はばたけ鳥取2024





M. LEAGUE

2025-26

REGULAR SEASON