

# ねりすぽ

第十一号

今号の主な記事

- 第5回ねりすぽフェスティバル開催 (1面)
- Let's Sports (2面・3面)
- 公益社団法人練馬区体育協会／練馬区レクリエーション協会／練馬区スポーツ推進委員会／ねりまSSC (4面)

発行：練馬区地域文化部スポーツ振興課  
TEL：5984-1948  
編集：練馬区スポーツ情報誌編集委員会

※無断転載を禁じます



## 11月3日は光が丘でスポーツを楽しもう!!

# 第5回ねりすぽフェスティバル

平成28年**11月3日(木)**文化の日 練馬区立光が丘体育館・都立光が丘公園(けやき広場)



**参加費無料 スタンプラリーと模擬店あります!!**

## 文化の日、恒例スポーツイベントの日がやってきます

練馬区のスポーツ4団体が、練馬区立光が丘体育館・都立光が丘公園(けやき広場)でスポーツイベントを開催します。お子さんからお年寄りまで参加できるスポーツがいっぱいです。初めて体験するスポーツも経験豊かなスタッフがしっかりとサポートしますので安心して参加できます。

### 地図

**【主な交通機関】**

- 都営大江戸線  
光が丘駅A3出口から徒歩5分
- 東武東上線  
成増駅南口から西武バス  
光が丘駅・練馬高野台駅・南田中車庫行「旭町南地区区民館」下車5分
- 西武池袋線  
保谷駅南口から練馬区みどりバス  
光が丘駅行「練馬光が丘病院」下車2分

**開催時間** 10:00~15:00  
(パフォーマンス 11:00~13:00)

**種目**

<b>【けやき広場】</b>	<b>【光が丘体育館】</b>
●グラウンド・ゴルフ	★インディアカ
●ターゲットバードゴルフ	★ポッチャ
●輪投げ	★スポーツ吹き矢
●スポーツチャンバラ	★ラダーゲッター
●ボクシングミット打ち	★手のひら健康パレー
●ゲートボール	★けん玉
	★スラックライン
	★障害物競走

※午前と午後で種目が異なる場合があります。

**【おねがい】**

- 小学生3年生以下のお子さんは、保護者同伴でご参加ください。
- 車でのご来場はご遠慮ください。
- 体育館履きをお持ちください。

**主催**  
・公益社団法人練馬区体育協会  
・練馬区レクリエーション協会  
・練馬区スポーツ推進委員会  
・ねりまSSC

**共催**  
・練馬区

**練馬こぶしハーフマラソン2017**  
来年**3月26日(日)**に開催!

**大会概要**

- ▶日 時：平成29年3月26日(日) 午前8時スタート
- ▶種 目：ハーフマラソン(21.0975km)
- ▶制限時間：2時間30分
- ▶定 員：5,000人(うち区民枠1,000人)
- ▶対 象：平成13年4月1日までに生まれた健康な方(国籍は問いません)
- ▶参加費：一般 5,400円(税込)  
高校生相当 3,240円(税込)

※申込方法などの詳細は、10月21日号の区報などでお知らせします。

問合せ  
練馬区シティマラソン担当課  
<http://www.nerima-halfmarathon.jp/>  
☎5984-3555

**みんなで一緒に楽しもう!**  
**誰もが参加できる交流イベント**  
**ユニバーサルスポーツフェスティバル**

**【日時】** 10月19日(水) 午前10時~正午/午後1時~3時30分  
**【会場】** 光が丘体育館  
**【内容】** 障害者スポーツ体験  
**イベントの前日には...**  
「車いすアスリート副島 正純選手による講演会」を開催します!

**【日時】** 10月18日(火) 午後7時~8時30分  
**【会場】** 光が丘区民センター3階多目的ホール  
**【定員】** 200名  
※イベントの詳細については10月1日号のねりま区報をご覧ください。

**【問合せ】** 練馬区スポーツ振興課振興係 TEL: 5984-1948  
練馬区障害者施策推進課管理係 TEL: 5984-4598

**参加費無料  
手話通訳有り  
当日会場受付**

# Let's Sports

・・・気軽に楽しめる一日体験型イベント・・・

## 体育協会イベント

### ●テニスを楽しみましょう

日時 大人 毎月第2月曜 9:00～11:00  
子ども 毎月第1土曜 9:00～11:00  
会場 練馬区立石神井松の風文化公園内ハードコート  
対象 各回20名 大人：だれでも参加できます。子ども：小学生・中学生  
費用 大人500円/1回(保険料含む) 子ども200円/1回(保険料含む)  
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420

### ●少年少女大運動会

日時 11月26日(土)(雨天予備日:27日(日))10:00～15:00  
(9:00受付、9:30開会式)  
会場 練馬総合運動場  
対象 小学3年以上の小学生約2,000人と保護者  
費用 無料。当日も受け付けます。  
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420 FAX:5393-5425

### ●スポーツ指導者研修会

日時 12月3日(土)  
会場 区庁舎地下1階多目的会議室  
対象 どなたでも参加いただけます。  
講師 八木由里弁護士「スポーツ活動と法律(仮題)」  
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420 FAX:5393-5425

### ●少年少女スポーツふれあいひろば

日時 平成29年2月18日(土)  
会場 総合体育館・平和台体育館  
対象 幼児～中学生(幼児は保護者同伴)  
費用 当日受付  
問合せ スポーツ振興課事業係

## スポーツ推進委員会イベント

### ●秋の区民歩行会

日時 10月29日(土)～30日(日)  
会場 千葉県大房岬、鋸南町、日本寺、ベルデ岩井  
対象 18歳以上の健康で歩ける方  
費用 13,000円  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947  
ベルデ岩井に宿泊し、ゆったりと南房総周辺を歩きます。

### ●すまいるねりま遊遊スクール

日時 11月27日(日)  
会場 埼玉県飯能市天覧山・飯能河原  
対象 練馬区内の障害のある小中学生と保護者  
費用 300円  
問合せ 青少年課育成支援係 TEL:5984-1292  
障害のある子どもたち・保護者と一緒にハイキングをして楽しめます。

## レクリエーション協会イベント

### レクリエーションスポーツの集い

#### ●インディアカふれあいin大泉

日時 10月23日(日) 9:30～17:00  
会場 大泉学園町体育館  
対象 どなたでも  
費用 3,000円/チーム  
問合せ 練馬区インディアカ協会(牧) TEL:3577-4058  
内容 東京周辺のインディアカファンの交流大会 初心者体験コーナーあり

#### ●ターゲットバードゴルフ大会

日時 10月25日(火) 9:30～15:00  
会場 総合運動場  
対象 小学生以上(小学生以下保護者同伴)  
費用 500円/人  
問合せ 練馬区ターゲットバードゴルフ協会(小野塚) TEL:3934-5289  
内容 今回は創立20周年記念大会 初心者体験コーナーあり

#### ●第11回ティーボールフェスティバル

日時 11月5日(土) 9:00～15:00  
会場 北大泉野球場  
対象 小学生以上  
費用 3,000円/チーム  
問合せ 練馬区ティーボール連盟(庄司) TEL:090-3517-2021  
内容 練馬区の少年野球チームを中心に実施 初心者体験コーナーあり

#### ●ウォークラリー大会

日時 11月23日(水・祝) 9:00～15:00  
会場 中村橋サンライフ前(スタート・ゴール)  
対象 どなたでも  
費用 500円/人  
問合せ 練馬区ウォークラリー研究会(鶴田) TEL:090-8436-2349  
内容 今回のラリーエリアは中村橋駅の北側、西武池袋線から石神井川付近

## SSC(総合型地域スポーツクラブ)イベント

### ●9人制ママさんバレーボール大会

日時 11月27日(日) 9:00～17:30  
会場 桜台体育館 2階競技場  
対象 ママさんバレーボールチーム  
費用 3,000円/チーム  
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900  
内容 9人制ママさんバレーボール大会

### ●第10回バドミントン中学1年生大会

日時 12月4日(日) 9:00～17:00  
会場 平和台体育館アリーナ  
対象 中学1年生 60組 120名  
費用 500円/人  
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800  
内容 中学1年生対象のバドミントンダブルス大会。男女3位まで入賞品あり。

### ●2016冬季 ホワイエ上石神井 ソフトバレーボール大会

日時 12月11日(日) 9:30～20:00  
会場 上石神井体育館  
対象 中学生以上のチーム参加(5人以上)  
費用 3,000円/チーム  
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(受付:月水金) FAX24時間  
内容 女子の部・男子の部・混合の部 一日たっぷり楽しめます!

### ●クリスマスアリーナコンサート

日時 12月25日(日) 12:30～15:00  
会場 大泉学園町体育館 アリーナ  
対象 どなたでも  
費用 500円(小・中学生、SSC大泉会員は無料)  
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300  
内容 プロの音楽家による生の演奏を楽しむ会。一緒に歌ったりもするよ!!

### ●スラックライン・エアートランポリン・ダブルダッチ体験会

日時 平成29年1月22日(日) 9:00～15:00  
会場 桜台体育館 2階競技場  
対象 小学生以上  
費用 500円  
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900  
内容 スラックライン・エアートランポリン・ダブルダッチの体験会

### ●スポーツ交流会

日時 平成29年1月28日(土) 10:00～15:15  
会場 総合体育館  
対象 どなたでも  
費用 200円  
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500  
内容 トランポリンやボクシングなど、大人から子供まで幅広い年齢の方に楽しんでいただけます。

### ●第15回バドミントン親睦交流大会

日時 平成29年2月11日(土・祝) 9:00～17:00  
会場 平和台体育館アリーナ  
対象 高校生以上の初級、中級のバドミントン愛好者  
費用 1,000円 会員割引あり  
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800  
内容 毎年恒例の親睦交流ダブルス団体戦。大好評のお楽しみ抽選会もあります。

### ●元Jリーガーによる「少年少女サッカー教室」

日時 平成29年2月11日(土・祝) 9:30～12:00  
会場 練馬区立立野小学校 校庭(雨天の場合は同校体育館)  
対象 小学生と保護者  
費用 小学生500円/保護者200円  
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(受付:月水金) FAX:24時間  
内容 元日本代表DFと元鹿島アントラーズGKによる指導

### ●スキー教室

日時 平成29年3月3日(金)～5日(日)  
会場 菅平高原スキー場  
対象 小学4年生～大人  
費用 28,000円  
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300  
内容 白銀の世界でシュプールを描きませんか

### ●6人制ジュニアバレーボール親睦交流大会

日時 平成29年3月5日(日) 9:00～17:00  
会場 平和台体育館アリーナ  
対象 小学生男女6チーム、中学生女子6チーム 計12チーム  
費用 3,000円/チーム(6人以上)  
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800  
内容 6人制ジュニアバレーボール親睦交流戦。午前はジュニアバレーボールクリニックあり。

### ●泳力検定会

日時 平成29年3月12日(日) 9:00～13:00  
会場 大泉学園町体育館 温水プール場  
対象 週1回以上泳いでいる水泳愛好者  
費用 検定料600円 1種目500円  
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300  
内容 日本水泳連盟公認のバッチテスト

# 各種教室等のお知らせ

区内で行われる、スポーツ教室、クラブ、イベントをお知らせします。  
※ SSCの事業については、別途入会金・年会費がかかる事業があります。

## 球技

### ●ジュニアバレーボールクラブ

日時 月曜日、水曜日 各月2回 会場 総合体育館（月曜日） 石神井東中体育館（水曜日）  
対象 小学校4年～中学生 定員 30名 費用 1,000円/月  
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**  
区内では希少の6人制バレークラブです。

### ●女子ソフトボール同好会

日時 毎週火曜日（4月～11月）9：00～11：00（12月～3月）10：00～12：00  
会場 学田公園 対象 成人女性 費用 2,500円/3ヶ月  
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151**  
初心者から経験者まで幅広く募集しております。

### ●テニス

日時 毎週水曜日 16：00～18：00 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 小学生  
費用 2,500円/月  
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151**  
テニスの基礎から応用まで幅広く指導しています。

### ●初心者教室硬式テニスⅢ期

日時 10月13日～11月24日（11月3日を除く）毎週木曜日 19：00～21：00  
会場 総合体育館 対象 15歳以上（中学生を除く） 定員 40名 費用 2,000円（保険料、ボール代など）  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

### ●卓球

日時 毎週金曜日 12：30～15：30 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 18歳以上  
費用 1,700円/月  
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151**  
見学・体験随時募集しています。お友達をつれて遊びにきてください。

### ●初心者教室ソフトテニスⅡ期

日時 平成29年2月3日～3月3日 毎週金曜日 19：00～21：00 会場 総合体育館  
対象 中学生以上 定員 40名 費用 500円/回（保険料、ボール代など）  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

### ●初心者教室バスケットボールⅡ期

日時 11月5日～12月10日 毎週土曜日 16：00～18：00 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 小学4～6年生 定員 60名 費用 210円（保険料）  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

### ●ジュニアバスケットボールクラブ

日時 毎週土曜日 19：00～21：00 会場 平和台体育館競技場 対象 中学生～高校生  
定員 30名 費用 2,000円/月（10月～3月） 別途年会費あり  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**  
現役プロ選手、社会人クラブ選手他充実したコーチ群！

### ●はじめようバドミントン教室

日時 毎月第1、第3土曜日（11月は第4土）9：30～11：30 会場 上石神井体育館  
対象 小学3年生以上～大人（小1、小2は親子で参加可） 定員 30名 費用 1回500円/人、親子で参加の場合も500円/組です！  
問合せ **SSC石神井 TEL:3929-8100（月水金）**  
バドミントンの基礎コース。親子で参加でも、大人の方お一人でも参加できます。

### ●土曜フットサル教室（1クール5回）

日時 ①11月5日開始 ②平成29年1月7日開始 ③平成29年2月25日開始 会場 上石神井体育館 対象 小学生（幼児の参加はご相談ください・隣接区の方もOK） 定員 20名  
費用 1クール3,500円/人  
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100（月水金）**  
雪の降る寒い時期も、体育館で元気ににボールを蹴ろう。

## 体操

### ●健康体操

日時 月曜日（第2月曜日を除く）10：30～12：00 会場 桜台体育館 対象 概ね50歳以上  
定員 20名 費用 2,000円/月  
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**  
ストレッチ体操で体幹（コア）を鍛え、いきいき元気な体をいつまでも……!!

### ●親子体操教室

日時 月曜日（月3回）10：45～11：45 会場 大泉中学校セミナーハウス 対象 未就園児とその保護者 定員 20名 費用 1,800円（税込）  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**  
親子でふれ合いながら楽しく体を動かしてみませんか。

### ●40代からの健康体操

日時 バランス教室：毎月1・3月曜日13：00～15：00/ストレッチ教室：毎月2・4火曜日10：00～11：30/痛み予防：毎月第4月曜日12：30～14：00 会場 上石神井体育館  
対象 区内・区外どなたでも 定員 20名 費用 500円/回  
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100（月水金）**  
身体をほぐして毎日の笑顔と健康を！膝肩の痛み予防、転倒、認知症予防にも効果的です。

### ●コア&シェイブ

日時 毎週火曜日 19：30～21：00 会場 桜台体育館 対象 小学生以上 定員 20名  
費用 500円/回  
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**  
エアートランポリン・バランスボール・スラックラインなどを使って体幹を鍛え、筋トレや有酸素運動をします。

### ●健康体操

日時 毎週水曜日 11：15～12：30 会場 光が丘体育館 会議室 対象 区内在住の大人  
定員 40名 費用 2,500円/月（ほか入会金1,000円）  
問合せ **SSC光が丘 TEL:090-4745-8498（太田）**  
疲れた体をリフレッシュ！

### ●エアロビクス・ストレッチ&コンディショニング

日時 毎週水曜日 エアロ10：00～11：00 ストレッチ11：10～12：10 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 18歳以上 定員 各30名 費用 3,000円/月（両プログラムとも参加可能）  
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151**  
はじめての方も安心してご参加いただけます。ぜひ一度体験にいらしてください。

### ●健康体操教室

日時 毎週金曜日 ①10：00～12：00 ②14：00～16：00 会場 ①練馬区立総合体育館 剣道場 ②練馬区立石神井松の風文化公園 多目的室 対象 どなたでも 定員 30名  
費用 500円/回  
問合せ（公社）練馬区体育協会 TEL:5393-5420  
講師：健康運動指導士 練馬区新体操連盟会長 秋山榮

### ●幼小体操教室

日時 毎週金曜日 16：00～18：00（1・2部） 会場 大泉学園町体育館 アリーナ  
対象 幼児・小学生 定員 20名 費用 4,100円+消費税  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**  
マット・跳び箱などで、発達期の運動能力を高めます。

### ●初心者教室少年少女体操Ⅱ期

日時 10月15日～11月19日 毎週土曜日 ①13：45～15：10 ②15：20～16：45  
会場 上石神井体育館 対象 ①小学1・2年生 ②小学3～6年生  
定員 各50名 費用 144円（保険料）  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

### ●初心者教室少年少女体操Ⅲ期

日時 平成29年1月14日～3月4日（1月21日・2月11日を除く）毎週土曜日 ①13：45～15：10 ②15：20～16：45 会場 光が丘体育館 対象 ①小学1・2年生 ②小学3～6年生 定員 各60名 費用 144円（保険料）  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

## ダンス

### ●フラダンスクラブ「SSC平和台アロハ・フラ」

日時 第1・3・4・5月曜日 10：00～11：30 会場 平和台体育館第2武道場 対象 一般  
定員 30名 費用 3,000円/月 別途年会費あり  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**  
お子様連れOK！お気軽フラダンス。

### ●よさこいクラブ「華鼓舞」

日時 毎週火曜日 19：00～21：00 会場 平和台体育館会議室 対象 小学生と保護者ペア、一般 定員 30名 費用 2,500円/月1名、1組 別途年会費あり  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**  
楽しい仲間とにぎやかに踊りましょう！

### ●チアダンス・チーム Luna

日時 毎週火曜日 18：45～20：45 会場 光が丘第二中学校体育館ほか 対象 区内在住の小学生高学年・中学生 定員 30名 費用 4,000円/月（他入会金1,000円、年会費2,500円）  
問合せ **SSC光が丘 TEL:090-1765-2482（大熊）**  
地域を代表するチアダンスチームの育成を行っています。

### ●チアリーディング

日時 水曜日 16：30～17：30（キッズクラス/未就学児） 土曜日 9：20～10：30（ジュ

ニアクラス/小学1～2年） 土曜日 10：40～12：00（アドバンスクラス/小学3～6年）  
会場 中村南スポーツ交流センター 対象 未就学児から小学6年生 定員 各25名  
費用 3,500円/月  
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151**  
みんな楽しく活動しています。一度遊びにきてください。

### ●フラダンス教室

日時 毎週木曜日 10：40～11：40 会場 大泉学園町体育館 第一武道場 対象 18歳以上の女性 定員 20名 費用 4,100円+消費税  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**  
ハワイアンの曲に合わせて楽しく体を動かしてみませんか。

### ●キッズ・チアダンス

日時 毎週土曜日 9：50～11：50 会場 光が丘体育館ほか 対象 区内在住の小学生低学年 定員 30名 費用 3,000円/月（ほか入会金1,000円、年会費2,500円）  
問合せ **SSC光が丘 TEL:090-1765-2482（大熊）**  
初めての方、大歓迎！チアダンスの基礎から指導します。

## 武道

### ●初心者教室少林寺拳法Ⅱ期

日時 10月2日～10月16日 毎週日曜日 9：30～11：30 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 小学生以上の方 定員 40名 費用 126円（保険料）  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

### ●日曜剣道教室

日時 毎週日曜日 10：00～11：45 会場 上石神井体育館 第二武道場 対象 幼児（5歳以上）～大人（但し幼児は保護者同伴） 定員 20名 費用 中学生以下 2,000円/月 高校生以上 3,000円/月  
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100（月水金）**  
初回無料体験実施。竹刀もお貸しします。基本から昇級試験前に練習を増やしたい方も！講師は錬士・教士。

### ●Jr.レスリング 谷原倶楽部

日時 毎週火曜日 16：00～18：00 毎週土曜日 12：30～15：30 会場 総合体育館  
対象 3歳～中学生 定員 20名 費用 2,500円/月  
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**  
柔軟性・瞬発力・忍耐力・持久力などを鍛える練習をたくさんしています。見学・体験も大歓迎！

### ●空手ビクス教室

日時 木曜日 9：30～10：30 会場 大泉中学校 セミナーハウス 対象 一般男女  
定員 20名 費用 1,000円  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**  
リズムに合わせて体幹を鍛えよう！！護身術も教えますよ。

## 水泳

### ●ジュニアスイミングクラブ

日時 毎月第1・3・4・5月曜日 Aクラス 17：00～19：00 Bクラス 18：00～19：00 会場 平和台体育館プール 対象 自由形25m泳泳出来る小学3年生～6年生 定員 30名  
費用 2,000円/月（10月～3月） 別途年会費あり  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**  
自由形、平泳ぎ、背泳ぎのレベルアップクラブ。

### ●初心者教室水泳Ⅲ期

日時 12月19日～3月27日（1月9日/2月13日/3月13日・20日を除く）毎週月曜日 ①10：00～12：00 ②13：00～15：00 ③15：00～16：30 ④16：30～18：00 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 ①女性の部（60歳未満） ②60歳以上の部 ③幼児の部（来年4月に小学校入学予定のお子さん） ④小学生の部 定員 ①・②…各50名 ③・④…各45名 費用 240円（保険料）  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

### ●水中ウォーキング・アクアエクササイズ

日時 毎週水曜日 9：30～10：45 会場 光が丘体育館 プール 対象 区内在住の大人  
定員 40名 費用 2,500円/月（ほか入会金1,000円）

問合せ **SSC光が丘 TEL:090-4745-8498（太田）**  
いつでも気軽に参加を！

### ●はじめよう！水中ウォーキング教室

日時 10月～12月の土曜日8回 13：10～14：30 10月1日、8日、15日、22日、11月5日、12日、26日、12月3日 全8回 会場 上石神井体育館 温水プール 対象 18歳以上の方どなたでも 定員 10名 費用 4,000円/8回  
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100（月水金）**  
プールが初めての方も参加しやすい教室です。9月開始教室の追加募集です。

### ●ぜん息児水泳教室Ⅴ期

日時 平成29年1月5日～3月23日 毎週木曜日 15：30～17：30 会場 上石神井体育館 対象 4歳～小学4年生のぜん息児 定員 各55名 費用 無料  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

### ●ぜん息児水泳教室Ⅵ期

日時 平成29年1月12日～3月30日 毎週木曜日 16：00～18：00 会場 光が丘体育館 対象 4歳～小学4年生のぜん息児 定員 各55名 費用 無料  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

## その他

### ●初心者教室ローラースケートⅡ期

日時 11月3日・20日・27日 10：00～12：00 会場 総合体育館 対象 5歳以上  
定員 150名 費用 69円（保険料）  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

### ●ラート教室

日時 火曜日 18：00～20：00 会場 練馬区立大泉第三小学校 体育館 対象 身長125cm以上の人 定員 20名 費用 4,500円+消費税  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**  
まるで宇宙遊泳をしているかのような体験ができる不思議な回転をするスポーツ。

### ●エンジョイシニアスポーツクラブ

日時 10月11日（火）～平成29年3月28日（火） 10：00～12：00 会場 平和台体育館アリーナまたは屋外 対象 60才以上 定員 30名 費用 500円～700円（ウォーキング）/回  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**  
健康体操やウォーキングありの月1お楽しみクラブ。

### ●ポッチャ

日時 毎月第2、第4木曜日 16：00～18：00 会場 光が丘体育館 対象 区内在住の子供から大人 定員 20名 費用 子供（中学生以下）無料、大人300円/回  
問合せ **SSC光が丘 TEL:080-5015-0060（数馬田）**  
カーリングに似たゲートボール競技。パラリンピック正式種目です。

### ●スラックライン

日時 毎週土曜日（第5を除く） 10：00～12：00 会場 桜台体育館 対象 小学生以上  
定員 20名 費用 500円/回  
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**  
楽しく体幹を鍛えよう！初めてでも安心！元全日本チャンピオンのインストラクターが基本から指導しています。

### ●ダブルダッチ（ビギナークラス）

日時 毎月第1・3・4・5土曜日 9：15～10：45 毎月第2日曜日 9：15～10：45（不定期、要問合せ） 会場 第1・3・4・5土曜日：桜台体育館 第2日曜日：桜台地区区民館  
対象 概ね5歳以上 定員 20名 費用 2,500円/月  
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**

体力・リズム感だけでなく表現力やチームワークも養います。子供から大人までファミリーで楽しめます。

### ●ノルデックウォーキング

日時 毎月第2土曜日 9：00～12：00 会場 練馬区内及び近郊 対象 概ね18歳以上  
定員 20名 費用 500円/回  
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**  
ボールを使用するウォーキングは90%の筋肉を使う全身運動です。膝関節の負担を軽減して腰痛防止にも効果的です。

### ●初心者教室アイススケートⅡ期

日時 10月15日～10月29日 毎週土曜日 12：30～14：30 会場 高田馬場シズンアアイススケートリンク 対象 小学生以上 定員 80名 費用 3,417円（保険料、滑走料など）  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

### ●初心者教室ファミリースポーツⅠ期

日時 10月15日～11月19日 毎週土曜日 18：00～20：00 会場 上石神井体育館 対象 家族 定員 当日受付 費用 48円（保険料）  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

### ●ターゲットバードゴルフ初心者体験会

日時 11月12日（土）9：30受付 10：00～12：00 会場 練馬総合運動場 少年野球場 対象 小学生以上（小学生は保護者同伴） 費用 500円（小学生は無料）  
問合せ **練馬区ターゲットバードゴルフ協会 小野塚 TEL:3934-5289**

### ●初心者教室スキー

日時 ①平成29年1月7日～1月9日（2泊3日） ②平成29年3月10日～3月12日（2泊3日）  
会場 ①湯の丸スキー場 ②番所ヶ原スキー場 対象 15歳以上（中学生を除く） 定員 各80名 費用 未定  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

### ●初心者教室ファミリースポーツⅡ期

日時 平成29年1月14日～3月4日（1月21日・2月11日を除く）毎週土曜日 18：00～20：00 会場 光が丘体育館 対象 家族 定員 当日受付 費用 48円（保険料）  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

公益社団法人練馬区体育協会

第5回 少年少女大運動会

小学3～6年生を対象とした運動会です。  
毎年2,000人を超える子ども達が、4色の組に分かれ、親子大玉送り・大綱引き・学年選抜リレー・全員参加の玉入れの各競技で競い合います。



日時：11月26日（土）予備日11月27日（日）  
9：30 開始

会場：練馬区立練馬総合運動場  
〒176-0001 練馬区練馬2-29-10

対象：小学3～6年生の男女

費用：無料

種目：玉入れ競争／3・4年生選抜リレー／大綱引き  
親子大玉送り／5・6年生選抜リレー

申込

公益社団法人練馬区体育協会

TEL：5393-5420 FAX：5393-5425

練馬区レクリエーション協会

練馬区レクリエーション協会にペガールボール協会が加入!

ペガール (pegar) とは「くっつく」「付着する」という意味。ペガールボールは、ボールが「くっつくポンチョ」を着て逃げまわらぬ鬼を、くっつくボールを投げながら追いかけるスポーツで、年代・性別を問わず楽しめます。



発達障害児のスポーツ指導から誕生したペガールボールは、安全でルールも分かりやすいことから障害児だけでなく健常児も高齢者も一緒に楽しむことができます。東京パラリンピックに向け、障害者スポーツを盛り上げるスポーツとして、今注目されています。

練馬区レクリエーション協会のスポーツイベント

障害のある人もない人も一緒にあそぼう!!



日時 平成29年3月12日（日）  
10:00～15:00(参加費無料)  
会場 光が丘体育館アリーナ



このイベントは練馬区民、特に障害のある人にいろいろなニュースポーツを体験してもらい、スポーツの楽しさ、身体を動かすことの素晴らしさを知ってもらうことを目的に行います。練馬区レクリエーション協会に所属する全ての団体が、連携協力し、イベントを盛り上げます。スポーツ種目は、グラウンドゴルフ、インディアカ、ポッチャ、ターゲットバードゴルフ、けん玉、輪投げ、ラダーゲッター、手のひら健康バレー、室内ペタンク、更にペガールボールが初参加します。



レクリエーションスポーツの集い

インディアカふれあい in 大泉  
練馬区インディアカ協会

今年も練馬区レクリエーション協会主催の大会やイベントが開催されます。皆様のご参加をお待ちしています。

ペガールボール協会

ターゲットバードゴルフ大会  
練馬区ターゲットバードゴルフ協会

ウォークラリー大会  
練馬区ウォークラリー研究会



グラウンドゴルフ大会  
練馬区グラウンドゴルフ協会

ティーボールフェスティバル  
練馬区ティーボール連盟

練馬区スポーツ推進委員会

みんなで楽しく歩きましょう!!

平成28年度第二回区民歩行会

開催日：10月29日（土）～10月30日（日）

名称：「大房岬・鋸南・日本寺  
～ゆったり歩く南房総～」

参加費：13,000円

（往復バス代、宿泊料【夕・朝食含む】  
二日目昼食代、入場料、保険代、等）

応募資格：18才以上（健康で歩ける方）

募集人員数：135名

（練馬区役所発90名、石神井公園駅発45名）

交通：貸切大型バス3台

（練馬発2台、石神井発1台）

昼食：（1日目：自前弁当、2日目：市内レストランにて）

参加者募集：ねりま区報掲載予定 ハガキ申込

問合せ：練馬区スポーツ振興課 事業係

TEL：5984-1947



総合型地域スポーツクラブ

ねりまSSC

練馬区には7つの区立体育館があり、各体育館には地域の方々のスポーツ活動を支援するNPO法人SSCがあります。

SSCでは各種スポーツ教室や地域スポーツイベントを開催しています。

SSC開催イベント

練馬区の皆さん!!今年も体育の日がやってまいりました。体育の日10月10日(月・祝)、練馬区の7つのSSCでは各体育館にて、地域の方が様々なスポーツ体験が出来るイベントを開催します。スポーツだけでなく、子供の遊び広場やゲームコーナーなどを設けて、皆さんが一日中体育館で楽しめるように企画してお待ちしております。ご家族やお友達を誘ってぜひ遊びに来て下さいね。焼きそばやフランクフルトなど各SSCが趣向をこらしたいろいろな模擬店も出ます、これも楽しみで～す。体育館で運動する方は上履を、プールに入られる方は水着を忘れないでね♪



スポーツ団体共催イベント

11月3日(木・祝)恒例のねりまフェスティバルが第5回を迎えます。ねりま7SSC、練馬区体育協会、練馬区レクリエーション協会とスポーツ推進委員会の4つの団体が協力して、光が丘体育館と光が丘公園(けやき広場)で、いろいろなニュースポーツを紹介するスポーツイベントです。スポーツ吹き矢、輪投げ、けん玉、ポッチャ、ラダーゲッター、グラウンド・ゴルフ、スラックラインなど子供さんからお年寄りまでニュースポーツを楽しく体験できます。参加費は無料です。スタンプラリーと模擬店もあります。スタッフ一同笑顔で皆さんをお待ちしています。★★体育館履きをお持ちください★★



ねりまSSCホームページリニューアル

H28年7月に「ねりまSSC」のホームページが新しくなりました。「ねりまSSC」の紹介、7つのSSCへのリンク等わかりやすくなりました。また、7つのSSCのスポーツ教室やイベント紹介も充実しました。体験したいスポーツを見つけるのやスポーツイベント開催確認などが一覧表で見えます。インターネットで【ねりまSSC】で検索して下さい。



ねりまSSC