

# ねりすぽ

第十二号

今号の主な記事  
 ■ねりまSSC／練馬区スポーツ推進委員会(1面)  
 ■Let's Sports (2面・3面)  
 ■練馬区レクリエーション協会／公益社団法人練馬区体育協会 (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

## ねりまSSC

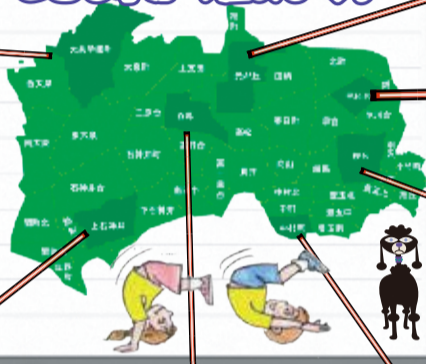
ねりまSSC 練馬区に7つの地域スポーツクラブ

### ねりまSSC 総合型地域スポーツクラブ

練馬区スポーツスローガン「スポーツをいつでも、どこでも、いつまでも」スポーツを身近な地域で親んでいただけるように、7つの体育館には地域の誰もが参加できるスポーツを紹介・運営しているスポーツクラブ(SSC)があります。7つのSSCでは、その地域特性に合わせて、いろいろなスポーツ教室、スポーツイベントを独自に行っており、また練馬区との共催・連携事業としては「体育の日記念行事」(10月)、練馬区スポーツ関係団体による共催スポーツ事業「ねりすぽフェスティバル」(11月)などを行い、区民のみんなが気軽にスポーツを楽しめるクラブづくりに励んでいます。



### スポーツいっぱい できる事から始めよう♪



**NPO 法人**  
**コミュニティネットSSC大泉**  
 事務局：練馬区大泉学園町5-14-24  
 大泉学園町体育館内  
 TEL・FAX：03-3921-1300



**NPO 法人**  
**光が丘総合型地域スポーツレクリエーションクラブ**  
 事務局：練馬区光が丘4-1-4  
 光が丘体育館内  
 TEL・FAX：03-5968-1600



**NPO 法人**  
**総合型地域スポーツクラブ平和台**  
 事務局：練馬区平和台2-12-5  
 平和台体育館内  
 TEL・FAX：03-5921-7800



**NPO 法人**  
**スポーツクラブホワイト上石神井**  
 事務局：練馬区上石神井1-32-37  
 上石神井体育館内  
 TEL・FAX：03-3929-8100



**NPO 法人**  
**SSC 谷原アルファ**  
 事務局：練馬区谷原1-7-5  
 総合体育館内  
 TEL・FAX：03-3997-2500



**NPO 法人**  
**豊玉・中村地域スポーツクラブクラブラッツ**  
 事務局：練馬区中村南1-2-32  
 中村南スポーツ交流センター内  
 TEL・FAX：03-5848-9151



**NPO 法人**  
**スポーツコミュニティ桜**  
 事務局：練馬区桜台3-28-1  
 桜台体育館内  
 TEL・FAX：03-5912-9900



## 練馬区スポーツ推進委員会

練馬区スポーツ推進委員会は、①春・秋の「区民歩行会」 ②夏の小学生対象「わんぱくキャンプ」 ③小学校のプールを利用した「夏休み水泳教室」 ④学校などにスポーツを出前する「スポすい・ひろば」 ⑤障害のある児童・生徒と保護者を対象とした「すまいるねりま遊遊スクール」 ⑥区民スポーツ体験事業「ねりまエンジョイスports DAY」 ⑦練馬区スポーツ関係団体共催事業「ねりすぽフェスティバル」 ⑧春の「練馬こどもまつり」への参加など様々な活動を行っています。



区民歩行会



わんぱくキャンプ



夏休み水泳教室



ねりまエンジョイスports DAY

# Let's Sports

・・・気軽に楽しめる体験型イベント・・・

## 体育協会イベント

### ●体育協会主催 ゲートボール大会

日時 5月23日(火) 予備日5月30日(火)  
会場 石神井松の風文化公園  
対象 どなたでも 費用 無料  
問合せ (公社) 練馬区体育協会 TEL: 5393-5420  
内容 健康の増進のため、ゲートボールを楽しみましょう。

### ●研修会 講演

日時 6月10日(土) 16:30~  
会場 豊島園「カリノ」  
対象 どなたでも 費用 無料  
問合せ (公社) 練馬区体育協会 TEL: 5393-5420  
内容 スポーツ研修会

### ●ソフトバレーボール大会

日時 7月23日(日)  
会場 光が丘体育館  
対象 13歳以上の男女、詳細は大会要項 費用 4,000円/チーム  
問合せ (公社) 練馬区体育協会 TEL: 5393-5420  
内容 ソフトバレーボールのオープン大会  
男女混合A(16歳以上の男女) 男女混合B(40歳以上の男女)  
レディース(16歳以上の女性) ビギナー(13歳以上の男女)

## SSC(総合型地域スポーツクラブ)イベント

### ●2017春季 ホワイエ上石神井 ソフトバレーボール大会

日時 4月16日(日) 9:30~20:00  
会場 上石神井体育館  
対象 中学生以上(1チーム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) FAX: 24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!

### ●こどもスポーツまつり

日時 5月5日(祝) 9:00~12:00  
会場 上石神井体育館  
対象 どなたでも 費用 中学生以下無料 保護者100円  
問合せ SSC上石神井 TEL: 3929-8100(受付:月水金) FAX: 24時間  
内容 スラックライン、ドッチビー(まとあて)、スポーツチャンバラ、トランポリン、ビーチボールバレーなど色々なスポーツにチャレンジしよう!

### ●近藤欣二先生の卓球教室

日時 6月25日(日) 9:00~15:00  
会場 桜台体育館  
対象 小学生以上 費用 500円  
問合せ SSC桜台 TEL: 090-1408-9900  
内容 卓球教室

### ●ビーチボールバレー交流会

日時 7月1日(土)  
会場 総合体育館  
対象 成人(1チーム4~6人) 費用 500円/人  
問合せ SSC谷原 TEL: 3997-2500  
内容 ビーチボールでバレーボールをします。バドミントンコートで行うので誰でもすく出来るように。是非チャレンジしませんか。

### ●SSC平和台クラブまつり

日時 7月2日(日) 10:00~15:00  
会場 平和台体育館  
対象 どなたでも 費用 無料  
問合せ SSC平和台 TEL: 5921-7800  
内容 子どもアスレチックス、ニュースポーツ、手作りうちわ、クラブ発表、模擬店など一日ファミリーで遊べるクラブイベントです。

### ●アリーナコンサート

日時 7月9日(日) 13:00~15:00  
会場 大泉学園町体育館  
対象 どなたでも 費用 500円(中学生以下無料)  
問合せ SSC大泉 TEL: 3921-1300  
内容 身近なところで、プロの音楽家による本格的なクラシックコンサートが楽しめる、毎回好評です。

### ●サマースポーツ合宿in津南

日時 8月3日(木)~5日(土) 2泊3日  
会場 ニュー・グリーンピア津南  
対象 小学生以上 費用 未定  
問合せ SSC大泉 TEL: 3921-1300  
内容 親元を離れ、自然の中でいろいろなスポーツを体験してスポーツの楽しみ方を学びながら仲間づくりをしていきます。

### ●泳力検定会

日時 9月24日(日) 9:00~13:00  
会場 大泉学園町体育館  
対象 週1回以上泳いでいる水泳愛好者 検定料 600円 1種目 500円  
問合せ SSC大泉 TEL: 3921-1300  
内容 (公財)日本水泳連盟公認のバッチテスト

## スポーツ推進委員会イベント

### ●春の区民歩行会

日時 6月10日(土)~11日(日)  
会場 軽井沢方面(ベルデ軽井沢宿泊予定)  
対象 18歳以上の健康で歩ける方 費用 未定(昨年度13,000円)  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947  
内容 初夏の軽井沢を満喫!和気あいあいとした雰囲気です。

### ●ねりまエンジョイスports DAY

日時 7月16日(日) 時間未定  
会場 大泉学園町体育館  
対象 どなたでも 費用 無料  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1948  
内容 気軽にニュースポーツやパフォーマンスなどを楽しむことができます。

### ●わんぱくキャンプ

日時 7月21日(金)~23日(日)  
会場 長野県上田市武石栗栗キャンプ場  
対象 小学3~6年生の方 費用 未定(昨年度14,000円)  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947  
内容 大自然の下、子どもたちに野外生活を楽しんでいただきます。

### ●夏休み水泳教室

日時 8月(詳細日程は未定)  
会場 区内小学校プール(昨年度は3校で実施)  
対象 来年4月に小学校入学予定の5歳以上の方 ※ただし、小学2年生以下のお子さんは、保護者と参加してください。 費用 未定(昨年度150円)  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1948  
内容 水泳を楽しむことから安全学習、着衣水泳、シュノーケルまで内容盛りだくさんです。

## 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

#### ●ターゲットバードゴルフ春季大会

日時 4月15日(土) 10:00~13:00  
会場 練馬総合運動場 少年野球場  
対象 どなたでも(小学生以下保護者付添い) 費用 無料  
内容 初心者体験コースあり

#### ●ターゲットバードゴルフ初心者体験教室

日時 5月20日(土) 10:00~12:00  
会場 練馬総合運動場 少年野球場  
対象 どなたでも(小学生以下保護者付添い) 費用 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

#### ●インディアカ審判講習会とインディアカを楽しむ会

日時 8月27日(日) 9:00~17:00  
会場 上石神井体育館  
対象 どなたでも 費用 200円  
問合せ 練馬区インディアカ協会(牧) TEL: 3577-4058

#### ●ティーボール教室

日時 4月・5月・6月・7月・9月の第三土曜日 9:00~12:00  
会場 大泉学園少年野球場  
対象 小学生以上 費用 無料

問合せ ティーボール協会練馬区連盟(庄司) TEL: 090-3517-2021

内容 初心者体験コーナーあり

#### ●グラウンド・ゴルフ春季大会

日時 5月25日(木) 9:30~  
会場 練馬総合運動場  
対象 どなたでも 費用 無料

#### ●グラウンド・ゴルフ1泊親睦大会

日時 7月1日(土)~7月2日(日)  
会場 ロマンの森共和国(千葉県)  
対象 どなたでも 費用 未定

#### ●スポーツの集いグラウンド・ゴルフ大会

日時 9月20日(水)  
会場 大泉さくら運動公園  
対象 未定 費用 未定  
問合せ グラウンド・ゴルフ協会(下間) TEL: 6763-3260

#### ●石神井謎解きウォークラリー大会

日時 5月28日(日) 9:00~15:00  
集合場所 男女共同参画センターエー  
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(亀田) TEL: 090-3096-2676  
内容 道順を示す地図(コマ図)を見ながら進み、途中にある課題をクリアしていく

## 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・年会費が必要となる事業があります

### 球技

#### ●親子ではじめるフットサル教室

日時 4月1日~5月13日 毎週土曜日(4月22日を除く)  
10:00~11:30 会場 上石神井体育館 対象 4歳~小学生(小学生以上単独で参加可) 定員 15組30名 費用 1組700円/回(単独で参加500円/回)  
問合せ SSC上石神井 TEL: 3929-8100(月水金)  
パパもママもお子さんと一緒に入門コースでボールを蹴る事から始めませんか?梅雨や猛暑も屋内コートでcool!

#### ●初心者教室・テニスI・II期

日時 ①4月7日~5月19日 毎週金曜日 19:00~21:00 ②8月1日~9月5日 毎週火曜日 9:00~11:00  
会場 ①夏の雲公園庭球場 ②土支田庭球場 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 各80名 費用 1,500円  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947

#### ●初心者教室・キャッチバレーボールI・II期

日時 ①5月6日~5月13日 毎週土曜日 16:00~18:00 ②5月20日~5月27日 毎週土曜日 16:00~18:00  
会場 ①平和台体育館 ②大泉学園町体育館 対象 小学1~4年生 定員 ①80名 ②50名 費用 16円  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947

#### ●初心者教室・ゴルフ

日時 5月8日~7月10日 毎週月曜日 ①13:00~14:30

②15:00~16:30 会場 ①学園ゴルフセンター ②中村ゴルフセンター 対象 15歳以上(中学生を除く)の女性 定員 ①20名 ②20名 費用 12,270円

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947

#### ●初心者教室・卓球I・II期

日時 ①5月10日~6月14日 毎週水曜日 10:00~12:00 ②9月14日~10月19日 毎週木曜日 10:00~12:00  
会場 ①総合体育館 ②平和台体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 ①40名 ②50名 費用 500円  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947

#### ●初心者教室・バドミントン

日時 ①5月10日~6月14日 毎週水曜日 12:30~14:30 ②5月10日~6月14日 毎週水曜日 19:00~21:00  
会場 ①中村南スポーツ交流センター ②総合体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 ①50名 ②60名 費用 2,500円  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947

#### ●初心者教室・バレーボールI・II期

日時 ①5月11日~6月15日 毎週木曜日 10:00~12:00 ②9月13日~10月18日 毎週水曜日 12:30~14:30  
会場 ①総合体育館 ②中村南スポーツ交流センター 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 各50名 費用 500円  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947

#### ●初心者教室・ソフトテニスI期

日時 5月13日~5月27日 毎週土曜日 9:30~12:30  
会場 豊玉公園庭球場 対象 中学生以上 定員 60名 費用 500円/回

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I期

日時 6月3日~7月8日 毎週土曜日 16:00~18:00  
会場 大泉学園町体育館 対象 小学4~6年生 定員 60名 費用 210円

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947

#### ●女子ソフトボール同好会

日時 毎週火曜日 9:00~11:00 会場 学田公園野球場  
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。

#### ●桜サッカー教室

日時 毎週木曜日 15:00~17:00(2部制) 会場 さくら

# 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・年会費が必要となる事業があります

## 球技

運動公園 対象 4歳以上 定員 30名 費用 4,100円/月(税別)  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**  
リニューアルした人工芝のサッカーコートで思う存分サッカーを楽しみませんか。  
●**バスケットボール教室**  
日時 毎週木曜日 16:00～18:00(2部制) 会場 大泉学園町体育館 対象 5歳以上 定員 30名 費用 4,600円/月(税別)  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**  
バスケットの家庭教師「エルトラック」より指導者が来て、基本から教えてもらえます。  
●**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。  
●**6人制ジュニアバレーボール教室**  
日時 毎週土曜日(第2土曜日を除く) 9:30～11:30  
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**  
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。  
●**ビーチボールバレー**  
日時 毎週土曜日 12:00～15:30または12:30～15:30 会場 総合体育館、高松小学校 対象 成人 定員 12名 費用 300円/月  
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**  
子連れOK! 4歳児を連れて参加しているママも! 練習会場により若干時間が違うので、お問合せください。  
●**エンジョイ・フットサル**  
日時 毎週土曜日 18:30～21:00 会場 平和台体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 30名 費用 ビジター1,000円/回・高校生600円/回、会員500円/回・高校生300円(年会費6,000円、高校生・60歳以上4,800円)  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**  
現役の人、ご無沙汰な人、未経験の人、1人参加も大歓迎! お気軽にどうぞ!  
●**バスケットボールジュニアクラブ**  
日時 毎週土曜日 19:00～21:00 会場 平和台体育館

対象 中学生～高校生 定員 30名 費用 3,000円/月(年会費4,800円)  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**  
現役社会人クラブ、プロバスケ選手等充実したコーチ群による実践型練習でレベルアップ!  
●**ジュニアバレーボールクラブ**  
日時 隔週月曜日 18:30～、隔週水曜日 19:00～、他  
会場 総合体育館、石神井東中学校 対象 小学3～中学3年生 定員 30名 費用 1,000円/月  
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**  
バレーボール好きな小中学生が集まっています。一緒に練習しませんか?  
●**小学生・親子バドミントン教室**  
日時 毎月第1、第3土曜日 10:00～11:30(7月のみ第4土曜日) 会場 上石神井体育館 対象 小学生(※小学2年生以下は親子で参加) 定員 30名 費用 500円/回(大人200円/回)  
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)**  
バドミントンの基礎コース。小学3年生以上は一人でも、親子でも参加できます。

## 体操

●**初心者教室・親子体操Ⅰ・Ⅱ期**  
日時 ①4月23日～6月4日 毎週日曜日 10:00～11:30 ②9月3日～10月22日 毎週日曜日 10:00～11:30  
会場 ①上石神井体育館 ②桜台体育館 対象 4歳～就学前のお子さんと保護者 定員 各25組(各50名) 費用 96円/人  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**初心者教室・年少少女体操Ⅰ期**  
日時 5月13日～6月24日 毎週土曜日 ②13:45～15:10 ②15:20～16:45 会場 総合体育館 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  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**初心者教室・健やか体操**  
日時 5月18日～6月22日 毎週木曜日 13:30～15:00  
会場 大泉学園町体育館 対象 60歳以上 定員 25名 費用 48円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**さわやか体操教室・太極拳教室**  
日時 毎週月曜日 9:20～11:40 会場 大泉学園町体育館 対象 成人 定員 20名 費用 3,500円/月(税別)  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**  
ゆったりとした動きで体感を鍛え、元気な身体作りをしてみませんか。

●**健康体操(SSC桜台)**  
日時 毎週月曜日(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!!  
●**健康体操・ヨガ&ストレッチ**  
日時 毎週水曜日 体操10:15～11:45 ヨガ 12:30～13:45 会場 総合体育館 対象 成人 定員 各25名 費用 400円/回(チケット制)  
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**  
体を動かす習慣をつけましょう! 和気あいあいやっています。  
●**健康体操(SSC光が丘)**  
日時 毎週水曜日 11:15～12:30 会場 光が丘体育館 対象 成人 定員 40名 費用 2,500円/月(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!  
●**幼少体操教室**  
日時 毎週金曜日 16:00～18:00(2部制) 会場 大泉学園町体育館 対象 幼児・小学生 定員 20名 費用 4,100

円/月(税別)  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**  
マット・跳び箱などで、子供の発達期の運動能力を高めます。  
●**健康体操教室**  
日時 毎週金曜日 ①10:00～12:00 ②14:00～16:00 会場 ①総合体育館 剣道場 ②石神井松の風文化公園多目的室 対象 どなたでも 定員 各30名 費用 2,000円/1月4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  
●**40代からの健康体操**  
日時 バランス教室:毎月第1、第3月曜日 13:00～14:30 ストレッチ教室:毎月第2、第4火曜日 10:00～11:30 痛み予防:毎月第4月曜日 13:00～14:30 会場 上石神井体育館 対象 どなたでも 定員 25名 費用 500円/回  
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)**  
身体をほぐして健康と笑顔を♪膝からの痛み予防、転倒防止、認知症予防にも効果的です。

## ダンス

●**初心者教室・エアロビクダンス**  
日時 5月12日～6月16日 毎週金曜日 19:00～21:00  
会場 光が丘体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 80名 費用 48円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**フラダンスクラブ「SSC平和台アロハ・フラ」**  
日時 毎週月曜日(第2月曜日を除く) 10:00～11:30  
会場 平和台体育館 対象 成人 定員 30名 費用 3,000円/月(年会費6,000円、60歳以上4,800円)  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**  
お子様連れOK! 楽しくフラを踊りましょう!  
●**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

校体育館等 対象 区内在住の小学校高学年～中学生 定員 30名 費用 4,000円/月(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。  
●**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 対象 成人 定員 30名 費用 2,500円/月(年会費6,000円、60歳以上4,800円)  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**  
元気の源、楽しくにぎやかに踊りましょう!  
●**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 エアロビクス 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。  
●**キッズ・チアダンス**  
日時 毎週土曜日 9:50～11:50 会場 光が丘体育館等 対象 区内在住の小学校低学年 定員 30名 費用 3,000円/月(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Ⅰ期**  
日時 4月2日～4月9日 毎週日曜日 9:30～11:30  
会場 平和台体育館 対象 小学生以上 定員 40名 費用 72円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**初心者教室・相撲**  
日時 4月2日～5月7日 毎週日曜日 10:00～12:00  
会場 総合体育館 対象 5歳～中学生 定員 30名 費用 216円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**初心者教室・弓道Ⅰ・Ⅱ期**  
日時 ①5月11日～6月15日 毎週木曜日 10:00～12:00 ②8月3日～9月7日 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 各30名 費用 2,000円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

●**初心者教室・アーチェリーⅠ・Ⅱ期**  
日時 ①5月12日～6月16日 毎週金曜日 19:00～21:00 ②9月13日～10月18日 毎週水曜日 10:00～12:00  
会場 総合体育館 対象 中学生以上 定員 各20名 費用 2,000円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**初心者教室・剣道**  
日時 6月4日～7月9日 毎週日曜日 13:30～15:30  
会場 総合体育館 対象 小学生以上 定員 50名 費用 210円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**初心者教室・なぎなた**  
日時 6月9日～6月30日 毎週金曜日 10:00～12:00  
会場 桜台体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 20名 費用 140円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

●**初心者教室・空手道**  
日時 9月2日～10月7日 毎週土曜日 16:00～18:00  
会場 上石神井体育館 対象 小学生以上 定員 20名 費用 216円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**初心者教室・柔道**  
日時 9月9日～10月14日 毎週土曜日 16:00～18:00  
会場 総合体育館 対象 小中学生 定員 50名 費用 216円  
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 対象 小学生以上(幼児は要相談) 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。

## 水泳

●**初心者教室・水泳Ⅰ期**  
日時 4月3日～6月26日 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  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**木曜初心者水泳・水中ウォーキング教室**  
日時 4月～6月 毎週木曜日(10回) 水泳:9:15～11:00 水中ウォーキング:11:10～12:30 会場 上石神井体育館 対象 18歳以上 定員 先着15名 費用 5,000円/10回  
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)**  
プールの初めての方も参加しやすい教室です。

●**ぜん息児水泳教室Ⅰ・Ⅱ期**  
日時 ①4月6日～6月22日 毎週木曜日 16:00～18:00 ②4月13日～6月29日 毎週木曜日 15:30～17:30 会場 ①光が丘体育館 ②三原台温水プール 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Ⅲ・Ⅳ期**  
日時 ①9月4日～12月25日 毎週月曜日 15:30～17:30 ②9月14日～12月7日 毎週木曜日 16:00～18:00 会場 ①平和台体育館 ②大泉学園町体育館 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**  
●**初心者教室・水泳Ⅱ期**  
日時 9月7日～11月9日 毎週木曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③15:00～16:15 ④16:

15～17:30 会場 上石神井体育館 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  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**初心者教室・アクアエクササイズ**  
日時 9月25日～11月6日 毎週月曜日 19:30～21:30  
会場 三原台温水プール 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 80名 費用 144円  
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 対象 成人 定員 40名 費用 2,500円/月(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!

## その他

●**初心者教室・ローラースケートⅠ期**  
日時 4月2日～4月16日 毎週日曜日 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  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**初心者教室・ジュニア陸上Ⅰ期・Ⅱ期**  
日時 ①4月2日・23日、5月14日・28日、6月4日、7月2日 ②8月27日、9月10日、10月1日・15日、11月5日・19日 会場 ①練馬総合運動場 ②都立大泉中央公園 対象 小中学生 定員 各40名 費用 210円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**初心者教室・健康ジョギングⅠ期・Ⅱ期**  
日時 ①4月2日・23日、5月14日・28日、6月4日、7月2日 ②8月27日、9月10日、10月1日・15日、11月5日・19日 会場 ①練馬総合運動場 ②都立大泉中央公園 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 各40名 費用 210円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**初心者教室・アイススケートⅠ期**  
日時 9月3日～9月17日 毎週日曜日 12:30～14:30  
会場 高田馬場シチズンアイススケートリンク 対象 小学生以上 定員 80名 費用 未定  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●**ラート教室**  
日時 毎週火曜日 18:00～20:00 会場 大泉第三小学校校体育館 対象 身長130cm以上の方 定員 20名 費用 4,500円/月(税別)  
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です。  
●**エアートランポリン**  
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で飛び跳ねながら体幹を鍛え、前転、後転、側転、バック転まで挑戦。  
●**バランスボール&ストレッチクラブ**  
日時 毎週水曜日 10:00～12:00 会場 平和台体育館 対象 成人 定員 30名 費用 2,500円/月(年会費6,000円/一般、4,800円/60歳以上)  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**  
体幹を鍛え、柔軟性を高めましょう! シェイプアップに、スポーツのトレーニングにも最適です。  
●**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(ビキナークラス)**  
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 25名 費用 3,000円/月

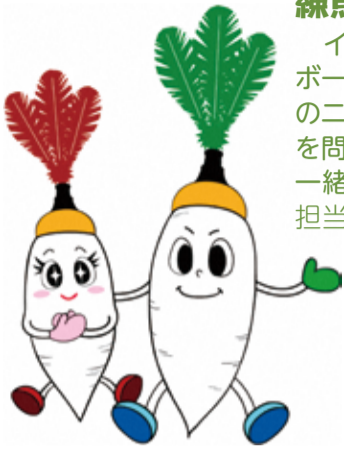
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**  
体力・リズム感だけでなく表現力やチームワークも養います。子どもから大人までファミリーで楽しめます。  
●**ポッチャ**  
日時 毎月第2、第4木曜日 16:00～18:00 会場 光が丘体育館 対象 どなたでも 定員 20名 費用 300円/回(中学生以下無料)  
問合せ **SSC光が丘 TEL:080-5015-0060(数馬田)**  
カーリングに似たターゲットボール競技。パラリンピック正式種目です。  
●**エンジョイシニアスポーツクラブ**  
日時 毎月1回火曜日 10:00～12:00 会場 平和台体育館 対象 60歳以上 定員 30名 費用 ビジター500～700円/回 会員300～500円/回(年会費4,800円)  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**  
ウォーキングやニュースポーツ、健康体操など毎月違う内容で、みんなで楽しく健康に!  
●**ノルディックウォーキング**  
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 25名 費用 参加費:500円又は1,000円/1回 レンタルポール費:500円/1回  
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**  
ポ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。

今年も練馬区レクリエーション協会を  
よろしくお願ひします

練馬区インディアカ協会

インディアカは、羽根のついた特殊なボールを手で打ち合うバレーボールタイプのニュースポーツです。性別、年齢、体力を問わずに楽しめます。ぜひ仲間に入って一緒にやりませんか！

担当者:牧 TEL:3577-4058



ティーボール協会練馬区連盟

ティーボールはアメリカ発祥の野球型ニュースポーツです。最近では学校の授業で科目として取り入れ、ピッチャーのいないソフトボールに似たスポーツとして楽しまれています。

安全で、室内でも出来、またグローブなしでも出来ます。現在学童野球のチームに呼びかけ大会やねりま遊遊スクールも開催しています。西武ドームで全国大会も行われています。当連盟は、常に指導者の募集をしています。一緒に活動しませんか！

担当者:庄司 TEL:5905-0782



練馬区ターゲットバードゴルフ協会

羽根付きボールをマットの上に置いてクラブ1本で打ち、ゴルフカップの代わりに傘を逆さにしたようなネットホールに入れるゴルフをミニ化したスポーツです。おかげさまで協会結成20年になりました。担当者:小野塚 TEL:3934-5289



練馬区グラウンド・ゴルフ協会

木製のクラブと専用のボールを使う簡単なゴルフで、専門的な技術を必要とせず、ルールが簡単で、誰もが気軽に楽しむことができます。皆様のご参加をお待ちしています。担当者:下間 TEL:6763-3260

練馬区レクリエーション協会は、いつでも どこでも だれでも なが〜く 楽しめるニュースポーツの普及に努めています。レクリエーションスポーツを通じ、みなさんにスポーツの楽しさを伝えると共に、健康、生きがいに寄り添いたいと考えています。是非、イベントや体験会に参加して下さい。

5月28日(日)は  
石神井謎解きウォークラリー



主催:練馬区レクリエーション協会  
主管:練馬区ウォークラリー研究会  
後援:練馬区、東京都レクリエーション協会

今回の石神井謎解きウォークラリーの内容は、残念ながら皆様にお話しすることはできません。唯一のヒント「石神井」は何を意味するのか？

歴史・文化・史跡・神社・寺・河川・特産物・公園・自然・彫刻等、テーマは謎・謎・謎…コマ図だけを頼りに謎解きに挑戦するウォークラリー!にあなたも参加してみませんか。

練馬区ウォークラリー研究会では様々なテーマでウォークラリー大会を開催しています。近年では練馬区のスポーツリーダー養成講習会での講師や、他団体のイベント協力も行なっています。担当者:結城 TEL:3925-8891

練馬区ペガボール協会

ペガボールは障害のある人もない人も子供も大人も誰でも一緒に楽しめる新しいスポーツです。マジックテープで作られているポンチョを着ている鬼役を追いかけながら、そのポンチョをめがけて柔らかいボールを投げ、それが当たるとくっ付くので、そのくっ付いたボールの数を競うスポーツが『ペガボール』です。

当協会では、区内でのペガボール体験会開催のご希望を募集しております。担当者:原田 TEL:6229-4888



第70回 区民体育大会総合開会式

日時:平成29年6月25日(日) 10時~

会場:光が丘体育館

体協加盟35団体及びスポーツ少年団 約600名の選手団が参加して「区民体育大会総合開会式」を開催いたします。

昨年度優勝チームによる優勝杯返還

体育協会表彰の表彰式

代表者による選手宣誓

エキシビションなどを行います。

問合せ:公益社団法人練馬区体育協会

TEL:5393-5420



空手道連盟 エキシビション