

ねりますぽ

第十五号

今号の主な記事
 ■第3回 ユニバーサルスポーツフェスティバル(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

この情報誌は、区民の皆さまが、気軽に、楽しくスポーツに親しむことができるよう、区内4つのスポーツ団体が協力してそれぞれの情報を持ち寄り、作成したものです。

第3回 ユニバーサルスポーツフェスティバル

平成30年11月16日(金) 光が丘体育館

障害のある方とない方がスポーツを通して交流し、相互に理解を深めていただくことを目的としたイベント「ユニバーサルスポーツフェスティバル」を今年度も実施します。

ユニバーサルスポーツは、障害があっても高齢になっても、大人でも子どもでも、スポーツが得意な人もそうでない人も、誰もが一緒に楽しめ、レクリエーションやコミュニケーションを目的としたものまで含まれます。

練馬区の4つのスポーツ関係団体(体育協会、レクリエーション協会、スポーツ推進委員会、ねりまSSC)が運営に参加し、イベントを盛り上げていきます。



- ・参加費無料
- ・当日会場受付
- ・上履き持参
- ・参加賞もお楽しみに!

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

【日時】11月16日(金) 10:00～15:30
 【会場】光が丘体育館 【内容】ポッチャ、風船バレーなど
 ※イベントの詳細については11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

練馬こぶしハーフマラソン2019

来年3月24日(日)に開催!

こぶしと桜の花が見ごろを迎える3月24日(日)に練馬こぶしハーフマラソン2019を開催します。この大会を通じて、区の魅力を全国へ発信していきます。

種目	距離	定員	対象	出走料(税込)	
大会概要	ハーフマラソン	21.0975km	5,000人	ハーフマラソンを2時間30分以内に完走できる、平成15年4月1日までに生まれた健康な方(国籍不問)	5,400円 (高校生相当3,240円)
	マイルラン(中学生の部)	1.6km	150人	1.6kmを10分以内に完走できる中学生(保護者同意が必要)	1,080円
	マイルラン(小学生とペアの部)	1.6km	400組(800人)	1.6kmを15分以内に完走できる小学生と大人(成人)のペア(保護者同意が必要)	ペアで2,160円

※申し込み方法などの詳細は、10月21日号の区報などでお知らせします。

大会公式HPのQRコードはこちら

<http://www.nerima-halfmarathon.jp/>

お問い合わせ
 大会実行委員会事務局
 (練馬区シティマラソン担当課内)
 ☎ 03-5984-3555

スポーツ豆知識

もともと運動神経が悪いって本当?

昔よりも外で遊ぶ機会が減少している今、基礎的レベルの運動能力が身につけていないと見受けられる子どもが周りにいませんか。昔の子どもに比べて、まっすぐ走れなかったり、遊んでいる最中に急ストップができず、ぶつかってしまう子どもが少なからずいるようです。これは、集団で遊ぶ機会が少なくなり、周りの様子を見ながら動くという、状況認知をしながら運動することができなくなっているということです。

そもそも運動神経とは、走ったり飛んだりする身体能力とは異なり、運動する

ときに目や耳などから情報を脳が処理し、神経をとおして身体の各部(筋肉など)に指示を出し、一連の動作を素早くスムーズに正確に行う能力のことです。そのため、運動神経が悪いとなってしまうには、そもそも運動の経験が足りているかどうかが要因のひとつとされています。そのため、運動神経を高めるためには、幼児～小学生時代に種目にこだわらず、様々な運動を行い、日常で起こりにくい体の動かし方を学び、経験していくことが重要といえます。

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

●石神井松の風文化公園事業：テニスを楽しみましょう

日時 大人 毎月第2月曜日 9:00～11:00
子ども 毎月第1土曜日 9:00～11:00

会場 石神井松の風文化公園

対象 各回20名 大人 だれでも参加可 子ども 小学生・中学生

費用 大人 500円/回(保険料含む) 子ども 200円/回(保険料含む)

問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420

●第37回ねりま光が丘ロードレース

日時 11月11日(日)

会場 東京都立光が丘公園

対象 16歳以上の方 費用 ハーフマラソン・10km 4,320円 5km 3,240円

問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420

内容 5km・10km・ハーフマラソン

●少年少女大運動会

日時 11月23日(祝) 10:00～15:00(9:00受付、9:30開会式)

会場 光が丘体育館

対象 小学3年生以上の小学生約500人と保護者 費用 無料

問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420

内容 玉入れ・綱引き・障害物競走など

●少年少女スポーツふれあいひろば

日時 平成31年2月16日(土)

会場 総合体育館・中村南スポーツ交流センター

対象 幼児～中学生(幼児は保護者同伴) 費用 無料 申込方法 当日受付

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

内容 様々なスポーツを体験できます。バドミントン・ストラックアウト・ビーチボールバレー・卓球・輪投げ・縄跳び・ダーツなど

スポーツ推進委員会イベント

●秋の区民歩行会

日時 10月20日(土)～21日(日)

会場 長野県上田市 周辺

対象 18才以上で、健康でコースを歩ける区内在住・在勤・在学の方

費用 13,000円

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

内容 宿泊で、秋の信州を訪ね歩きます。

●すまいるねりま遊遊スクール 秋探しハイキング

日時 10月28日(日)

会場 八国山・北山公園(東村山市)

対象 練馬区内の支援学級に通う親子 費用 無料

問合せ 青少年課育成支援係 TEL:5984-1292

内容 障害を持つ子どもたち・父兄と一緒にハイキングをして楽しめます。

●ねりまエンジョイスports DAY

日時 12月2日(日)

会場 桜台体育館

対象 どなたでも 費用 無料

問合せ スポーツ振興課振興係 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。

レクリエーション協会イベント

●ゆうゆうスクール親子ティーボール大会

日時 10月20日(土) 9:00～12:00

会場 大泉学園少年野球場

対象 未就学児～小学生3年生の親子 費用 無料

問合せ 日本ティーボール協会練馬区連盟(寒竹) TEL:080-5025-2451

●ターゲットバードゴルフ秋季大会

日時 10月20日(土) 10:00～15:00

会場 練馬総合運動場(少年野球場)

対象 小学生以上どなたでも(小学生は保護者同伴)

費用 500円(無料体験コーナーあり)

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

●第22回ふれあいインディアカin 上石神井

日時 11月4日(日) 9:00～17:00

会場 上石神井体育館

対象 個人初心者体験コーナーあり(チーム参加募集は終了) 費用 無料

問合せ 練馬区インディアカ協会(牧) TEL:3577-4058

●ターゲットバードゴルフ体験会

日時 11月17日(土) 10:00～12:00

会場 練馬総合運動場(少年野球場)

対象 小学生以上どなたでも(小学生は保護者同伴) 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

●ウォークラリー大会

日時 11月18日(日) 9:30～13:00

会場 勤労福祉会館集合～大泉学園駅周辺

対象 どなたでも 費用 500円(小学生以下は無料)

問合せ 練馬区ウォークラリー研究会(鶴田) TEL:090-8436-2349

●ティーボールフェスティバル

日時 11月25日(日) 9:00～16:00

会場 大泉さくら運動公園多目的運動場

対象 小学生以上どなたでも(小学生は保護者同伴) 費用 無料

問合せ 日本ティーボール協会練馬区連盟(寒竹) TEL:080-5025-2451

●低学年ティーボール教室

日時 平成31年3月16日(土) 9:00～16:00

会場 大泉さくら運動公園多目的運動場

対象 未就学児～小学4年生 費用 無料

問合せ 日本ティーボール協会練馬区連盟(寒竹) TEL:080-5025-2451

SSC(総合型地域スポーツクラブ)イベント

●チャレンジヨットスポーツ教室

日時 10月6・20日(土)、11月3・17日(土)

会場 東京夢の島(現地集合)

対象 小学4年生以上(小・中学生は保護者同伴) 費用 1,100円/回

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

●2DAYハイク

日時 10月13日(土)～14日(日)

会場 美ヶ原高原、霧ヶ峰高原

対象 1日3～4時間自然の道を歩ける方 費用 15,000円(中学生以下10,000円)

問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500

内容 ベルテ武石に泊まり、美ヶ原高原王ヶ頭～高原美術館までと車山高原～八島ヶ原

湿原までのハイキングを楽しみます。

●ノーマライゼーション水泳フェスティバル&ユニバーサルスポーツ

日時 10月28日(日)

会場 光が丘体育館

対象 どなたでも 費用 無料

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

●ノルディックウォーキング

日時 11月10日(土) 8:30～12:00

会場 護国寺、鬼子母神、カトリック教会周辺

対象 18歳以上 費用 参加費1,000円 レンタルポール代500円

問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900

内容 練馬駅8:30集合し、現地まで電車で行き、6kmほど見学を交えながらノルディック

ウォーキングを行います。

●体育館であそぼう～障がいのある人もない人も一緒に体をうごかしてみませんか～

日時 11月10日(土)、12月8日(土)、平成31年1月12日(土)、2月9日(土)

10:00～11:45

会場 上石神井体育館

対象 障がいをお持ちの方と介助者、または3歳以上の未就学児と保護者

費用 1組 500円/回(兄弟は+100円)

問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(受付:月水金)

内容 ボール遊び、トランポリン、軽体操等。障害のある方も無い方も皆でいっしょに、

体育館で楽しく体を動かしましょう♪

●9人制ママさんバレーボール大会

日時 11月25日(日) 9:00～17:30

会場 桜台体育館

対象 ママさんバレーボールチーム 費用 3,000円/1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。

●クリスマスコンサート

日時 12月2日(日)

会場 勤労福祉会館 ホール

対象 どなたでも 費用 500円(小・中学生とSSC大泉会員は無料)

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

内容 プロの演奏と一緒にどうぞお楽しみください。

●第12回バドミントン中学1年生大会

日時 12月2日(日) 9:00～17:00

会場 平和台体育館

対象 中学1年生 60組 120名 費用 500円/1名

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位まで入賞賞品あり。

●ホワイエ上石神井・冬季ソフトバレーボール大会

日時 12月9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名以上) 費用 未定(11月初旬以降にお問合せください。)

問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(受付:月水金)

内容 女子・男子・混合の部制。白熱したゲームで一日たっぷり楽しめます。

●スポーツ交流会

日時 平成31年1月19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 ボクシングのミット打ちやトランポリンなど普段出来ない色々なスポーツ体験の

場を準備して皆さんの参加をお待ちしています!

●ゆるスポクラブ体験会

日時 平成31年1月27日(日) 13:00～15:00

会場 桜台体育館

対象 50歳以上 費用 500円

問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900

内容 吹き矢・ポッチャ・風船バレー・ラダーゲッターなど。

●第17回バドミントン親睦交流大会

日時 平成31年2月11日(祝) 10:00～17:00

会場 平和台体育館

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。

●ホワイエ上石神井・日曜定例スポーツ体験会

日時 平成31年3月3日(日) 9:00～11:45

会場 上石神井体育館

対象 どなたでも 費用 100円/人

問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(受付:月水金)

内容 卓球・ソフトバレー・バドミントン・健康体操ほか。いつもの日曜定例スポーツが

お得にスペシャルに!お知り合いやお友達を誘って楽しんでみませんか?

●第3回6人制ジュニアバレーボール親睦交流大会

日時 平成31年3月3日(日) 9:00～17:00

会場 平和台体育館

対象 小学生 14チーム(1チーム6名以上) 費用 2,000円/1チーム

問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800

内容 小学生対象6人制ジュニアバレーボール親睦交流大会。低学年や初心者チームも

参加できます!

●初めてのノルディックウォーキング

日時 平成31年3月9日(土) 10:00～12:00

会場 平和台体育館

対象 50歳以上(20名) 費用 1,000円(会員割引あり)

問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800

内容 姿勢を矯正するとともに膝や腰の負担を減らして、「歩きの質」を高めます!

●泳力検定会

日時 平成31年3月21日(祝)

会場 田柄スイミング(練馬区田柄2-6-14)

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です。7級から受験できます。

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

●親子フットサル教室
日時 ①10月6日～12月15日 ②平成31年1月19日～2月23日 ③平成31年3月2日～30日 毎週土曜日(第二土曜日を除く) 10:00～ 会場 上石神井体育館 対象 4歳以上の親子(小学1年生以上は子どもだけの参加可)
定員 15組 費用 1組 800円/回、子どもだけの参加500円/回
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100 (月水金)**
元Jリーガーコーチの指導で、ぐんぐん上達! 雨でも雪でも屋内体育館会場で、楽しくボールを蹴りましょう。
●初心者教室硬式テニスⅢ期
日時 10月11日～11月15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 40名 費用 1,500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**
●初めてのラグビー教室
日時 10月25日～12月6日 毎週木曜日 16:30～18:00 会場 平和台体育館 対象 小学生 定員 20名
費用 5,000円/7回 会員割引有
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**
タックルやスクラムがない安全なラグビー基礎教室。
●初心者教室バスケットボールⅡ期
日時 11月3日～12月8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
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Ⅱ期
日時 平成31年2月1日～2月22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**
●卓球教室(SSC大泉)
日時 毎週月曜日 9:00～12:00 会場 勤労福祉会館 対象 大人 定員 15名 費用 3,500円/月(7月～10月1,620円/月)

問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
●女子ソフトボールクラブ
日時 毎週火曜日 9:00～11:00(4月～11月)、10:00～12:00(12月～3月) 会場 学田公園野球場 対象 成人女性 定員 なし 費用 1,000円/月(ほか年会費5,000円)
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。
●テニス教室
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 定員 なし 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。
●卓球教室(SSC豊玉・中村)
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 定員 なし 費用 500円/回
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。
●フットサル教室
日時 毎週金曜日 ①18:00～19:00②19:00～20:00 会場 大泉特別支援学校体育館 対象 小・中学生 定員 20名 費用 4,428円/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
●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 定員 なし 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。
●ビーチバレー
日時 毎週土曜日 12:00～15:30または12:30～15:30

30 会場 総合体育館、高松小学校体育館 対象 成人 定員 12名 費用 300円/回
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**
ビーチボールを使いバドミントンのコートで行う競技です。初心者、低学年の子連れたの参加もOK。
●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 高校生以上 定員 20名 費用 1,000円/回(一般、600円/回(高校生) 会員割引有
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**
現役も、最近で無沙汰も、お一人様も大歓迎!
●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 2,000円/月(10月～3月) 別途年会費あり
問合せ **SSC谷原 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!
●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 会場 上石神井体育館 対象 小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定員 30名 費用 1名 500円/回、親子で参加 800円/回
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100 (月水金)**
バドミントンの初心者・初心者向け基礎コース。小学3年生以上は子どもだけで参加できます。
●たのしい子育て～フットサル～
日時 毎月第2土曜日 ①9:30～10:30 ②10:40～11:40 会場 桜台体育館 対象 未就学児と保護者 定員 各12組 費用 1組 500円/回(2人を越える場合は1人につき200円追加)
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**
親子で行うフットサルや体操の他、子どもと分かれてのスラックライン体操。

体操

●初心者教室少年少女体操Ⅱ期
日時 10月13日～11月17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40名 費用 144円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●初心者教室少年少女体操Ⅲ期
日時 平成31年1月19日～3月9日(2月16日、3月2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50名 費用 144円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●健康体操(SSC桜台)
日時 毎週月曜日(祝日、第2月曜日を除く) 10:30～11:30 [12月～平成31年2月は要問合せ] 会場 桜台体育館 対象 50歳以上 定員 20名 費用 2,000円/月(ほか入会金3,000円)
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つくっても…!!

●チャレンジスポーツ教室
日時 毎週月曜日 16:00～18:00 会場 大泉第三小学校 対象 小学生 定員 20名 費用 3,780円/月(ほか入会時諸費用)
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
●健康体操・ヨガ&ストレッチ
日時 毎週水曜日 体操10:30～11:45 ヨガ12:30～13:45 会場 総合体育館 対象 成人 定員 各25名 費用 4,000円/回(チケット制)
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**
体幹強化、骨格リセット、ヨガ&ストレッチで身体メンテナンス! 子育てママから高齢者までOK。
●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 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!
●健康体操教室(練馬区体育協会)
日時 毎週金曜日 ①10:00～12:00 ②14:00～16:00

00 会場 ①総合体育館 ②石神井松の風文化公園 対象 どなたでも 定員 ①45名 ②40名 費用 500円/回
問合せ (公社)練馬区体育協会 **TEL:5393-5420**
講師:八木橋規子
●シニア世代の健康体操教室
日時 毎月第1、第3月曜日 13:00～14:30(バランス教室) 毎月第2、第4火曜日 10:00～11:30(ストレッチ教室) 毎月第4月曜日 13:00～14:30(痛み予防) 会場 上石神井体育館 対象 45歳以上 定員 30名 費用 500円/回
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100 (月水金)**
体とココロをほぐして健康寿命を延ばしましょう! 膝肩の痛み予防、転倒、認知症予防にも効果的です。
●レキス体操教室
日時 第2、第4火曜日 13:15～14:30 会場 平和台体育館 対象 2歳6か月児～3歳児と保護者ペア 定員 15組 費用 2,000円/月
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**
マットやとび箱などの運動をとおして、気がつかなかった子どもの発達や才能を発見できます。入園準備に!

ダンス

●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 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。
●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 区内在住の小学校高学年～中学生 定員 30名 費用 4,000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)**
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 小学生と保護者のペア、一般 定員 30名 費用 1名、1組3,000円/月(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!
●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 10:00～11:00(エアロビクス)、11:10～12:10(ストレッチ) 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。

●ダンスクラブ
日時 毎週金曜日 ①16:00～(年中以上) ②16:45～(小学3年生以上) 会場 総合体育館 対象 年中～中学生 定員 各15名 費用 2,000円/月
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**
身体能力を高める基礎トレーニングも行い、難しいステップや振り付けにもチャレンジ。区内イベントにて披露します。
●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 区内在住の小学校低学年 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7日～10月21日 毎週日曜日 9:30～11:30 会場 総合体育館 対象 小学生以上 定員 40名 費用 81円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●丹田呼吸法教室
日時 毎週水曜日 13:00～14:00 会場 石神井松の風文化公園 対象 どなたでも 定員 30名 費用 200円/回(会員登録制)

問合せ **石神井松の風文化公園管理棟受付 TEL:5372-2455**
講師:福田雅春 練馬区合気道連盟理事長 丹田呼吸法クラブ代表
●空手ピクス教室
日時 毎週水曜日 9:30～10:30 会場 大泉中学校セミナールハウス 対象 一般男女 定員 10名 費用 3,780円(ほか入会時諸費用)
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
80歳になっても切れのある身体を。

●日曜剣道教室
日時 毎週日曜日 10:00～11:30 会場 上石神井体育館 対象 5歳以上(未就学児は保護者と一緒に参加) 定員 20名 費用 中学生以下 2,000円/月、15歳以上(中学生を除く) 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。竹刀貸出あり。基本から昇級試験前に練習を増やしたい方も。講師は教士錬士。

水泳

●初心者教室アクアエクササイズ
日時 10月15日～11月26日 毎週月曜日 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**
●ぜん息児水泳教室Ⅴ期
日時 11月26日～平成31年3月25日(12月10日、24日、31日、1月14日、2月11日、3月11日を除く) 毎週月曜日 16:00～18:00 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 4歳～小学4年生のぜん息児 定員 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 12月20日～平成31年3月14日(1月3日を除く)

毎週水曜日 15:30～17:30 会場 光が丘体育館 定員 4歳～小学4年生のぜん息児 定員 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Ⅲ期
日時 平成31年1月10日～3月14日 毎週水曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③15:00～16:30 ④16:00～17:30 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**
●水泳教室(SSC大泉)
日時 毎週月曜日 15:00～19:00 会場 大泉スワロー

体育クラブ(平成31年3月まで) 対象 幼児～大人 定員 各部40名 費用 4,860円(月/4回)
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
初心者から選手育成。
●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 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!

その他

●初心者教室ファミリースポーツⅠ期
日時 10月13日～11月17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
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Ⅱ期
日時 10月27日～10月28日 土・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 2,320円(保険料、滑走路料など)
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●初心者教室ローラースケートⅡ期
日時 11月4日～11月25日(11月18日を除く) 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 78円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●初心者教室スキー
日時 ①平成31年1月11日～1月13日(2泊3日) ②平成31年3月15日～3月17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31年1月19日～3月9日(2月16日、3月2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
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

●ゆるすぼクラブ(吹き矢・ポッチャ・ふうせんバレーボールなど)
日時 毎週月曜日(祝日、第2土曜日を除く) 9:15～10:15 [12月～平成31年2月は要問合せ] 会場 桜台体育館 対象 50歳以上 定員 15名 費用 500円/回
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**
動きの緩やかなスポーツで体力維持そして向上!
●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 対象 小学生以上 定員 20名 費用 4,500円/月(ほか入会時諸費用)
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。
●ダブルダッチ教室(ビギナークラス)
日時 ①毎週土曜日(第2土曜日を除く) 9:15～10:45 ②毎月第2日曜日 9:15～10:45(不定期、要問合せ) 会場 ①桜台体育館 ②桜台地区区民館 対象 5歳以上 定員 25名 費用 3,000円/月(ほか入会金2,000円)
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**
体力・リズム感のほか、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。
●スラックライン教室
日時 毎週土曜日(第5土曜日を除く) 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。
●日曜定例スポーツ(ソフトバレーボール・卓球・バドミントン・ビーチバレー・ポッチャなど)
日時 毎週日曜日 9:15～11:45(但し大会等の日は休み) 会場 上石神井体育館 対象 区内・区外どなたでも 定員 60名 費用 大人 500円/回、中学生 200円/回、小学生以下 100円/回
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100 (月水金)**
お一人様大歓迎! いつでもどなたでもお気軽に。(運動靴&タオル持参、動きやすい服装で)
●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 区内在住の子どもから大人 定員 20名 費用 300円/回(中学生以下無料)
問合せ **SSC光が丘 TEL:090-3238-3674 (伊東)**
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。
●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 18歳以上 定員 25名 費用 参加費:区内500円/回、区外1,000円/回 レンタルポール代: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。

公益社団法人練馬区体育協会

公益社団法人練馬区体育協会 育成団体 練馬区スポーツ少年団

一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを!

練馬区スポーツ少年団は練馬区体育協会30周年事業の一環として1979年(昭和54年)活動を開始、来年40周年を迎えます。

現在は15種目16団体(約4,900名)が登録し、各々のスポーツを楽しんでいます。

軟式中学野球・学童野球・軟式少年野球・卓球・剣道
ミニバスケットボール・サッカー・陸上・銃剣道
バドミントン・バレーボール・少林寺拳法・なぎなた
キャッチバレーボール・ソフトボール・新体操

練馬区体育協会主催
《少年少女大運動会》の様子



大玉送り

敏捷性リレー
反復横跳び



玉入れ

問合せ: 公益社団法人練馬区体育協会 TEL: 5393-5420
URL <http://www.nerima-sports.jp/>

練馬区レクリエーション協会



第17回 レクリエーションスポーツの集い

各大会に初心者無料
体験コーナーが
あります。

青空の下みんなで遊ぼう! 世代を超えたふれあいDAY!



ウォークラリー大会

11月18日(日) 9時30分~13時
大泉学園駅周辺
500円・小学生無料

ターゲットバードゴルフ大会

10月20日(土)
10時~15時
練馬総合運動場
500円

インディアカ大会

11月4日(日)
9時~17時
上石神井体育館
1チーム 3000円

ティーボール大会

11月25日(日)
9時~15時
さくら運動公園多目的運動場
500円

開催決定!!

会場 光が丘体育館
問合せ 下関 ☎ 090-9369-6191

ねりまフェスティバル 11月3日(土)

第11回レクリエーションスポーツの祭典

障がいのある人もない人も一緒に遊ぼう! 平成31年3月10日(日)

スポーツ推進委員会

楽しく身体を動かそう!! ねりまエンジョイスports DAY

開催日: 12月2日(日)

場所: 桜台体育館

参加費: 無料

対象: どなたでも

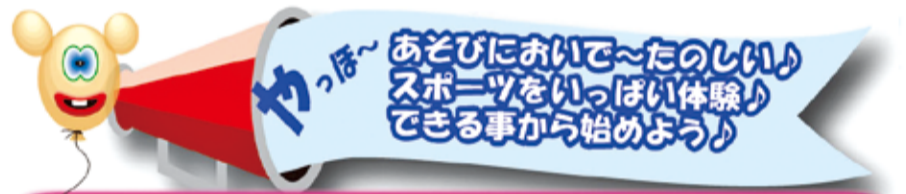
※競技、種目によっては幼児・小学生は
保護者の同伴が必要になります。

区民の皆様にスポーツに触れていただく機会を提供し、健康に対する意識啓発を図るとともに、地域住民の交流を支援する事業として実施しています。会場ではニュースポーツの体験会や各種パフォーマンスなどを行います。



問合せ
スポーツ振興課振興係
TEL: 5984-1948

ねりまSSC(総合型地域スポーツクラブ)



練馬区スポーツローガン「スポーツをいつでも、どこでも、いつまでも」身近に地域でスポーツに親しんでいただけるように、各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。各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、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。

光が丘総合型地域スポーツレクリエーションクラブ
光が丘体育館内 ☎ 03-5968-1600

総合型地域スポーツクラブ平和台
平和台体育館内 ☎ 03-5921-7800

コミュニティネットSSC大泉
大泉学園町体育館内 ☎ 03-3921-1300

SSC谷原アルファ
総合体育館内 ☎ 03-3997-2500

スポーツコミュニティ桜
桜台体育館内 ☎ 03-5912-9900

スポーツクラブホワイエ上石神井
上石神井体育館内 ☎ 03-3929-8100

SSC中村地域スポーツ交流センター
中村南スポーツ交流センター内 ☎ 03-5848-9151

★スポーツ体験希望の方は、各SSCへ直接お問い合わせ下さい。